

ТЕЛО И РАЗУМ  
ЧАСТЬ 2

ВСД  
П\$\$ИХОЛУХИ  
ПРОДОЛЖАЮТ ВАС  
ОБМАНЫВАТЬ

Р. S. АВТОР НЕ ДЕЛАЛ БИЗНЕС НА  
БОЛЬНЫХ ЛЮДЯХ  
ПОЭТОМУ ОБЛОЖКА  
НИЗКОБЮДЖЕТНАЯ, УВЫ

# ВСД: Психолухи продолжают вас обманывать

## Предисловие

Дорогие читатели! Перед вами – долгожданное продолжение серии «Тело и Разум». Прежде чем рассказать о собственно своей последней работе, опишу в нескольких словах для моих новых читателей, как организовано моё исследовательское творчество в целом. Знакомясь с новой темой, представляющей как познавательный/мировоззренческий, так и важный практический интерес, я начинаю активно «копать» в неё, собирая ценные оригинальные фактические сведения при помощи людей, на собственном опыте столкнувшихся с описываемой проблемой и советующихся со мной и т.д. Результаты изысканий публикуются как в виде формальных по стилю (которые тем не менее стараюсь писать доступным языком) статей, адресованных широкой аудитории, так и несколько более детальных «повествовательных историй». Последние призваны осветить в первую очередь человеческую, эмоциональную сторону ситуации, показав её как бы «изнутри».

Главным героем повествования неизменно выступает странный персонаж по имени Джонни, несмотря на скудное формальное образование (которое сам он характеризует как «два класса церковно-приходской школы») наделённый неутолимой любознательностью, которую он применяет, чтобы разбираться в удивительных проблемах и явлениях, с которыми ему приходится сталкиваться. Изложение ведётся от третьего лица, дабы избежать смешения в восприятии читателей позиции героя с собственно авторской.

Первым опытом создания такого рода квази-художественных произведений стала серия «Красавица Леночка». Она изначально была призвана осветить мрачный внутренний мир психопатов – людей, по природе своей несущих в себе зло, не способных к эмоциональной эмпатии, состраданию и другим подобным проявлениям, делающих человека Человеком в высоком смысле слова. Чтобы способствовать разрушению царящего с массовым сознанием стереотипа о деструктивных личностях как «злых мужиках с перекошенными рожами», в качестве центрального (помимо Джонни, разумеется) действующего лица была выбрана очаровательная девушка. Затем на детальном иллюстративном материале описываются ещё несколько подобных персонажей, уже мужского пола.

По мере развёртывания повествования в произведениях серии, однако, начинает выясняться: помимо психопатов, «от рождения» лишённых совести, на разных этажах общества существует множество людей, вроде как номинально наделённых ею, но по тем или иным причинам предпочитающих её не использовать.

Центральный сюжет серии «Тело и Разум», второй частью которой является настоящая работа, сводится к следующему: Главный герой, Джонни, с детства страдает странной болезнью под названием «ВСД», сильно портящей его жизнь и ограничивающей возможности, но ни он сам, ни окружающие, ни даже доктора, к которым он обращается, не понимают толком происходящего с ним. Из-за многообразия весьма мучительных проявлений недуга у него начинает складываться впечатление: он один на белом свете с такой проблемой, и уже в этом, можно сказать, уникален, а потому удивляется, почему никто не пытается разобраться в происходящем с ним хотя бы «из научного интереса». Со временем, по мере того как ему становится всё хуже и хуже, он от безысходности начинает предпринимать всё более настойчивые попытки самостоятельно изучить свой организм и происходящие в нём патологические процессы.

К своему изумлению, благодаря современным средствам коммуникации, Джонни находит людей с похожими проблемами, но... Они уверенно заявляют ему: у них это вообще не болезнь, а «невроз», т.е. вроде как дурь в башке, следствие «неправильного мышления» и подобное. Любой же дискомфорт и вообще неприятности в организме за пределами собственно головы рассматривают как: «Это их тело им в такой форме сообщает, что они неправильно живут».

Джонни категорически не может принять такое объяснение: во-первых, это не может быть справедливо применительно к нему, поскольку у него причины другие – из тех, которые в обиходном словоупотреблении принято называть «реальными физическими», соответственно, в них всё равно придётся разбираться отдельно; во-вторых, если у тех людей такое творится в организме от глупости и неумения «жить как надо», то как работает эта трансформация с ментального на физический уровень? Каков её биологический механизм?

Джонни стремится во что бы то ни стало разобраться в этом как можно лучше. А тем временем в его состоянии здоровья происходит ещё один очень неприятный и опасный поворот к худшему... Что ему удастся выяснить и чем это для него обернётся? Ответ на эти вопросы вы узнаете, прочитав настоящую книгу...

## Тайна болезни, калечащей жизни людей

Как бы ему самому ни было плохо и трудно, Джонни стремился находить время и силы делиться своими знаниями со страждущими, рассказывать им то, что ему удалось выяснить о реальных причинах, механизмах и возможных подходах к лечению недуга, искалечившего их жизнь. Джонни также был решительно настроен никогда, ни при каких обстоятельствах не брать денег с тех, кто обращался к нему за помощью, – даже тогда, когда ему самому не станет хватать средств на еду (за исключением, возможно, символических пожертвований, слишком незначительных, чтобы рассматривать их как источник дохода даже в масштабах его крайней бедности). Ведь он знал не понаслышке, каково приходится человеку, мучительно страдающему непонятной болезнью, не ведающему, что его ждёт в будущем, и в то же время интуитивно понимающему безрадостность своих долгосрочных перспектив.

Знакомясь с историями своих «пациентов», Джонни невольно вспоминал собственную отравленную тем же недугом жизнь. С самых ранних лет, сколько он себя помнил, каждый день был для него исполнен страха по разным поводам, пусть и сводящегося в итоге к одному центральному, «экзистенциальному», который, словно пресловутый червь в сердцевине яблока, мешал ему сполна наслаждаться радостью бренного бытия. В то время как другие дети весело резвились, играя между собой, маленький Джонни уединённо размышлял о болезнях и смерти, навязчиво прокручивая в своём сознании леденящий ужас перед неминуемой последней чертой, за которой его ждёт вечное небытие.

Конечно, будучи по природе своей социальным животным, Джонни всё же иногда пытался наладить контакт со сверстниками, играть с ними и т.д., но поскольку его часто обижали – в детском саду, а затем в школе и во дворе, он в итоге вскоре снова замыкался в себе, предаваясь мыслям о конечности и хрупкости человеческого существования.

В дополнение к значительному дискомфорту от постоянных простуд, самочувствие Джонни значительно ухудшилось в восемь с половиной лет, когда, понуждаемый частыми унижительными призывами взрослых «вести себя как мальчик, а не девочка», он робко попытался «постоять за себя», за что одноклассник его слегка приложил головой об пол. После этого случая с ним стали практически «ни с того ни с сего» происходить эпизоды жуткой паники, когда его вдруг охватывал невыносимый страх и ощущение надвигающейся катастрофы. Внезапно всё вокруг начинало казаться каким-то неестественным, и ему становилось так плохо, что практически каждый раз в такой ситуации он прощался с жизнью, охваченный мучительным ужасом.

А к тринадцати с половиной годам состояние Джонни безвозвратно перешло в следующую фазу ухудшения. Теперь и до конца жизни его восприятие окружающей действительности было окутано странным, пугающим дурманом, когда всё вокруг казалось «каким-то не таким».

Погружаясь окончательно в это состояние, Джонни первое время чувствовал себя так плохо, что два месяца значительную часть времени просто лежал, лишь изредка выходя из дома для посещения

поликлиники. Его самочувствие было столь отвратительным, что он уже не мог радоваться освобождению от школы, где над ним постоянно издевались одноклассники, а учителя заставляли выполнять неинтересные и непонятные задания.

Неделю за другой Джонни валялся на кровати, с ужасом ожидая скорого прихода смерти. Потом, когда он с удивлением обнаружил у себя некоторые силы ходить, для него начался мучительный период частого посещения врачей детской, а затем взрослой поликлиники, в которую Джонни перевели, когда ему исполнилось пятнадцать лет. Вначале Джонни был убеждён: у него непременно найдут какую-нибудь страшную болезнь, которая объяснит его ужасное состояние. В тот период он не боялся даже вреда от частого рентгеновского облучения то одной части тела, то другой – сильная тревога по этому поводу придёт к нему гораздо позже. Тогда же Джонни был убеждён: у него наверняка и так где-нибудь уже была злокачественная опухоль, так зачем ему тогда бояться той, которая возможно когда-то там разовьётся в результате вредных для здоровья диагностических процедур?!

Подобная подростковая недалёковидность впоследствии драматически отпрыгнулась Джонни ещё и ранней потерей большей части зубов. Ведь в те годы трудной юности он рассуждал так: какой смысл их чистить, если всё равно скоро умирать, и жизненно важные органы откажут раньше, чем станет нечем жевать?! А ещё ему совершенно не хотелось оставить дурную привычку заедать свою тревогу разными сладостями – ведь это было одно из очень немногих его утешений. Потом, много лет спустя, такая неосмотрительная позиция обернётся ему не только болевыми ощущениями во время многочисленных стоматологических процедур, но и мучительным страхом умереть от какого-нибудь септического эндокардита, когда инфекция из ротовой полости, превратившейся в гнойную помойку, распространится на внутренность сердца и его клапаны, неправильно качающие кровь из-за врождённой аномалии ткани.

Однако в те свои ещё детские годы больной мозг Джонни думал вовсе не об этом, а о том, как помочь врачам разгадать, наконец, тайну его злополучной болезни. Они же, как назло, как будто совершенно даже не стремились понять странного юного пациента. Когда в ответ на вопрос «что беспокоит?» Джонни мог лишь смущённо пролепетать: «я всё время чувствую себя плохо», доктора в лучшем случае лишь кивали головой, и доброжелательно улыбаясь, интересовались: «Как? Ты можешь объяснить?» Однако он даже не мог толком сформулировать.

Инструментальная и лабораторная диагностика также не давали удовлетворительных результатов. С одной стороны, конечно, Джонни всё же ставили какие-то диагнозы. Сильно беспокоило его, например, состояние печени, как из-за небольшого увеличения размеров данного органа, так и найденных функциональных нарушений (типа повышения уровня билирубина, в основном за счёт непрямого). Потом Джонни ещё больше стал думать в этом направлении, прочитав в популярной книжке о невропатологии историю одного мужчины:

«Передо мной мужчина, лет сорока, с помятым лицом. Небрежно, но чисто одетый. Специальность весьма распространенная – программист.

— Поймите, доктор, я уже устал от такой жизни. Устал от самого себя. Всё время плохое настроение, мрачные мысли, все раздражает, даже то, чему надо было бы радоваться. В кино хожу редко, в основном на комедии. И то, когда всем смешно, мне неприятно. Постоянно к себе прислушиваюсь: вдруг опять где-нибудь появятся какие-либо ощущения. Это может быть сдавливание головы, легкое головокружение, такая вибрация в позвоночнике, а то начинается довольно бурное урчание в животе, слышимое окружающими, которые только диву даются. Оно нередко сопровождается перемещающимися болями. Да и еще многое другое – неприятное и непонятное. А в голове постоянный ералаш, какая-то тупость, часто появляется тяжесть, головные боли. Сплю очень плохо...

Он смотрел на меня потухшими глазами мученика, увлажненными набежавшей слезой, при этом по краям белков видна была легкая желтизна

— Только умоляю вас, не просите меня взять себя в руки. Эту фразу я уже слышал от многих, в том числе и от врачей — глупейшая рекомендация. Человек, который может взять себя в руки и удержать – никогда не пойдет к врачу.

Что ж, в этом он прав. Такая рекомендация, по сути, бессмысленна, хотя слышать её приходится нередко.

— И смотреть меня не надо – уж столько раз все смотрели, делали множество исследований. Никто ничего не находит, а мне плохо.

Это было видно по его внешнему виду и поведению. Неврастеник? Очевидно. Но это ничего не объясняет. Неврастения такого характера обязательно должна иметь свои причины. Больной выкладывает на стол целую пачку бумаг – результатов множественных исследований, и даже новинку того времени – результаты компьютерной томографии. Действительно – придраться почти не к чему, разве что... Попробуем по-другому.

На вопросы о пищевых предпочтениях отвечал охотно и с интересом. Что больше любит – рыбу или мясо? Жирное или постное? Молоко или кефир? Какие яблоки кислые или сладкие? Какие ягоды? Подобных вопросов было много, вплоть до просьбы назвать любимые цветы – имеющие определенный цвет и запах.

Наконец он задал вполне резонный вопрос:

— А почему вас это интересует?

Пришлось объяснить, что все его ответы нужны не для выяснения полноценности питания. Основная задача – установить, если так можно выразиться, индивидуальные функциональные особенности естественных биохимических процессов. Подобное «исследование», порой, дает весьма ощутимые и более тонкие, сугубо индивидуальные результаты, зачастую недоступные современным рутинным исследованиям. Его я заимствовал у земских врачей начала прошлого века, а они, во многом, у народной медицины.

— И что же получилось?

— Попробую объяснить, чтобы было понятно. Во-первых, у вас имеется какая-то недостаточность печени и желчевыводящих путей. Вы предпочитаете мясо и птицу, не содержащих тяжелых, трудно усваиваемых жиров. Очевидно, имеется и снижение кислотности желудочного сока, ибо вы лучше воспринимаете молочные продукты. Кроме того, предпочитаете кислые сорта яблок, вишню и, чтобы к обеду была кислая капуста и соленые огурчики.

— Но какое отношение это имеет к моей болезни?

— Самое прямое. Ваше состояние может быть обусловлено не только состоянием внутренних органов, но и сопряженными с ними, вторичными заболеваниями некоторых отделов симпатической нервной системы. Очевидно, в этом кроется причина многих ваших бед.

После этих объяснений он разрешил осмотреть себя.

Моё предположение подтвердили выявившиеся боли при глубокой пальпации позвоночника через живот, в определенных зонах. Вскоре выяснилось, что у него давно уже имеется хроническое заболевание печени. Все стало ясно – у нашего больного тунцит (от греч. Trunkus — ствол) — вторичное заболевание нескольких узлов симпатического ствола на уровне брюшной полости, обусловленное хронической, слабо выраженной болезнью печени.

В дальнейшем, при сотрудничестве со специалистами – гепатологами, нормализовавшими функцию печени, нам удалось, медикаментозно, значительно погасить активность пораженных симпатических узлов и он, по его словам, «стал, наконец-то, человеком».

Впоследствии, спустя много лет, вспоминая эту историю и даже разыскав книжку в интернете, Джонни уже с накопленными им к тому времени медицинскими знаниями снова и снова мысленно возвращался к описанной ситуации. Конечно, конкретные умозаключения того доктора сделанные на основании расспросов об употреблении в пищу жирного и кислого представлялись Джонни весьма

сомнительными. И тем не менее сама идея копать действительно глубоко в «индивидуальные функциональные особенности естественных биохимических процессов» представлялась ему очень важной. Её Джонни собирался воплотить в жизнь, став биохакером, чтобы действительно хорошо разбираться в работе своего организма и уметь его «чинить» самостоятельно.

Однако задача эта оказалась отнюдь не проста. Чего стоила, например, загадка, содержащаяся в приведённом выше примере, превратившаяся для Джонни со временем в своего рода квест разобраться в происходящих процессах, понять их патофизиологические механизмы.

Теоретически он мог, конечно, представить себе, например, как у больного циррозом печени вследствие портальной гипертензии происходит расширение периферических сосудов. В результате, центральные рецепторы чувствуют как бы уменьшение количества крови, и запускаются неуместные в такой ситуации компенсаторные механизмы, такие как удержание натрия и воды (через ренин/ангиотензин/альдостерон и антидиуретический гормон) и активация симпатической ветви вегетативной нервной системы – сердце начинает работать с повышенной нагрузкой, прокачивая увеличенный объём циркулирующей крови (в контексте перечисленного Джонни считал для себя зловещими признаками красные тёплые ладони и увеличенное пульсовое давление).

Но Джонни не мог понять, каким образом поражение печени могло поражать отдельные ганглии симпатического ствола. Такие вопросы он считал для себя стимулом к развитию, подталкивавшим его ещё активнее приобретать новые знания, чтобы лучше понять свой организм...

В юности же, когда у него имелись ничтожные познания в биологии, которую очень плохо изучал в школе, Джонни испытывал ещё большие сложности с пониманием патологических механизмов своей болезни. И тем не менее, даже на основе тех скудных сведений, которыми он тогда располагал, Джонни считал в тот период потенциально очень важными для понимания происходящего с ним процитированные выше соображения из популярной книжки о невропатологии, поскольку они помогали связать два поставленных ему в районной больнице диагноза: нейроциркуляторная астенция (по сути, иное название «вегетососудистой дистонии», которую ставила ещё в детской поликлинике ревматолог, когда он доставал её своими частыми визитами по поводу «колющих болей в сердце») и «хронический гепатит».

Заинтересовала его и ещё одна история из того же источника, про «пациента, страдавшего на протяжении многих лет, приступами беспричинного, различно выраженного страха. Это был основной, но далеко не постоянный симптом. Подобное часто сопровождалось ощущением жара или болей в левой половине груди, иногда стягивающих ощущениях на тыльной поверхности левой кисти руки или выраженными болями в области сердца, напоминающими стенокардические, сердцебиением, своеобразными головными болями и стягивающими ощущениями, захватывающими иногда противоположную сторону». Причина этих странных и мучительных симптомов выяснилась, когда «больной вспомнил о небольшой травме шеи с той же стороны...» И Джонни, разумеется, был впечатлён рассказом в книжке о том, как пациента удалось избавить от мешавших полноценной жизни приступов новокаиновой блокадой левого звёздчатого симпатического узла.

Знакомясь с последней историей, Джонни не мог не вспомнить как почти семь лет назад его повалили на перемене чем могли, нанести травму не только и не столько головы, сколько шеи, после которых начались эти приступы когда ему казалось он умирал.

Однако основной, самой важной темой для себя Джонни всё же считал связь проблем головы с заболеванием печени. И в этом плане возлагал большие надежды на Институт Гастроэнтерологии (ИГЭ), куда ему дали направление...

Впоследствии, много лет спустя, Джонни вспоминал те времена, сравнивая их с новой реальностью не в пользу последней. Конечно, уже тогда, во второй половине 80-х в связи с приходом новой, гнилой государственной власти, устроившей тотальный развал пусть и безнадежно далёкой от декларировавшихся официальной демагогией идеалов, но всё же великой страны, медицина также во многом начала горбиться не по-детски. И Джонни за три с лишним недели пребывания в районной больнице повидал много шокировавших его сцен. Так, на соседней койке едва не умер парень по имени Лёшка с аппендицитом, у которого имела место странная ситуация: почти месяц болела голова, вследствие чего юноша оказался в одном неврологическом отделении с Джонни (госпитализированным туда со своей ВСД), но живот практически не беспокоил. И даже когда поднялась высокая температура, доктора списывали это на грипп. Когда же начал беспокоить живот, доктора уже не спешили бежать срочно к порядком доставшему их на тот момент своими жалобами пациенту. Парень же, понимая что его дела плохи и который к тому времени едва ходил, уговорил Джонни помочь ему дойти по какому-то длинному подземному коридору в хирургическое отделение, чтобы «сдаться» тамошним врачам «раз тут не помогают». Джонни, само собой, был совершенно не в восторге от такой идеи, однако никогда не умел отказывать людям в их просьбах даже при вопиющей абсурдности предлагаемого. Джонни, наверное, запомнил на всю оставшуюся жизнь, как по дороге его накрыло со страшной силой, ему стало казаться он задыхается, и он собирался умереть прямо там по пути в хирургическое отделение раньше парня с перитонитом, пытавшегося успокоить его словами типа: «Здесь не может не быть достаточно воздуха, просто такие ощущения возникают из-за того что ты сильно нервничаешь, я тебя понимаю... Тебе нужно сейчас успокоиться и дальше идти, чтобы мы с тобой смогли туда добраться...»

Джонни надолго запомнил бледное лицо Лёшкиной матери, пришедшей забирать в палату вещи сына к тому моменту уже лежавшего в реанимации хирургического отделения после операции. Её слёзы когда она

говорила «врачи ничего не обещают». Циничные слова подвыпившей медсестры «Знать бы где упасть, соломки подстелить». (Злые языки говорили спирт в её организме изначально предназначался протирать ваткой перед уколами ж\*\*\* пациентам, у которых в результате возникали жуткие нарывы, вызванные бактериями резистентными к разнообразным антибиотикам. Джонни, который на тот момент ещё чуть ли не свято верил в медицину и врачей, впрочем сомневался в таких байках. И уж тем более не верил во внутривенное употребление спирта медиками «чтобы у них не пахло изо рта»).

И тем не менее, несмотря на царивший уже тогда развал в системе здравоохранения, Джонни не мог не отдать ей должное: её представители в районной больнице честно признали свою некомпетентность разобраться в его загадочном недуге, а потому по крайней мере попытались направить его к более компетентным коллегам, а не так, как после грёбаной «оптимизации» медицины четверть века спустя, когда людей, больных чем-то непонятным стали отправлять к психотерапевтам, а то и вовсе к психолухам, практически ни хрена не знавшим о работе человеческого организма в норме и патологии.

Тогда, в те далёкие годы, Джонни даже вначале казалось ему удастся приблизиться к пониманию происходящего с ним. Так, гепатолог в Институте Гастроэнтерологии произвёл на него впечатление первого за всё время «понимающего» человека. Когда Джонни, уже давно отчаявшийся донести до медработников то, как плохо он себя чувствует, принялся сбивчиво объяснять свои ощущения, врач практически тут же спросил: «чувство нереальности окружающего?» Услышав такую интерпретацию, Джонни сразу же загорелся: наконец-то нашёлся тот, кто способен если не понять, то хотя бы адекватно описать словами состояние, постоянно отравлявшее ему жизнь на протяжении уже более двух лет!

Тогда ему так сильно хотелось знать правду об ожидавшем его будущем, сколь бы коротким и безрадостным оно ни грозило оказаться, что он даже был согласен на мучительную и небезопасную инвазивную процедуру, лишь бы разгадать тайну своей проклятой болезни, но... Его мама категорически отказалась за него, ещё слишком юного, чтобы самому официально принимать такие решения, от биопсии печени. Она была непреклонна, сколько Джонни её слёзно ни умолял.

Таким образом, ему пришлось смириться с потерей шанса хоть немного приблизиться к разгадке тайны своей болезни. Но помимо связанной с этим невыносимой досады Джонни в те дни не давала покоя ещё одна мысль: Допустим, все его проблемы с головой, включая страхи, навязчивости и т.д., были, в конечном счёте, обусловлены нарушением функций печени. Но почему же тогда такие симптомы были только у него?! Например, у его соседа по палате в Институте гастроэнтерологии, больного алкогольным циррозом, печень была увеличена ещё больше, чем у Джонни, выступая из-под правого ребра по среднеключичной линии аж на семь сантиметров! Но у этого пациента, тем не менее, не наблюдалось симптомов ВСД – ни постоянного чувства «нереальности окружающего», ни многочисленных страхов и странных мыслей, неотступно одолевавших Джонни.

Конечно, Джонни мог связывать это обстоятельство с тем, что в его случае поражение печени заведомо имело иную этиологию по сравнению с тем мужиком, злоупотреблявшим алкоголем. И всё равно, в глубине души, такое объяснение ему было сложно признать удовлетворительным. Не стоило, наверное, обольщаться и по поводу того, как его врачу удалось удачно сформулировать ощущение, неотступно терзавшее его вот уже более двух лет. Вероятно, данный доктор был просто более квалифицированным, нежели те, с кем доводилось иметь дело прежде, только и всего! К тому же, врач-то не сказал, что причина таких ощущений непременно заключается в поражении печени!

Таким образом, тогдашние попытки юного Джонни разобраться в своей загадочной болезни закончились полным крахом. Более того, некоторые моменты, связанные с пройденными им диагностическими процедурами, стали казаться ему жестокой насмешкой. Так, после рентгена желудка он два с лишним года мучился вопросом о неведомом глубоком смысле выражения «дивертикул субкардиального отдела», значения которого не понимал. Ради уточнения этого вопроса Джонни даже решился «глотать кишку», как называла гастроскопию его мама. Процедура далась ему очень нелегко. В ходе её Джонни сначала задыхался и паниковал, когда зонд проталкивали ему в пищевод, а затем просто «трясся, словно последний алкаш», как характеризовал его поведение во время диагностического исследования выполнявший данную экзекуцию гастроскопист. А в итоге... на следующий день лечащий врач сообщил, не без мерзкого подкола в голосе: «Не нашли у тебя там ни рака, ни язвы, ни какого-нибудь несчастного гастрита... ни даже твоего любимого дивертикула, о котором ты так волновался!» Потом, ещё через некоторое время, очередное УЗИ брюшной полости в платной показало, что печень «практически не увеличена».

Получалось, Джонни многократно подвергался облучению (рентген), мучениям (гастроскопия) или, как минимум, сильной тревоге относительно возможных результатов исследования (УЗИ) по сути, напрасно! Ведь за всё то длительное время, что он лежал в больницах, единственный диагноз, который врачи могли поставить ему с уверенностью, звучал как «Вегетососудистая (или, как вариант, «нейроциркуляторная») дистония». Некоторые (видимо, особо опытные), доктора могли поставить ему этот диагноз даже фактически до начала осмотра, как только заходили в палату, где он находился, наблюдая его поведение.

В то же время многочисленные попытки Джонни доискаться правды и проявленное при этом малодушие в некотором смысле не прошли для него безнаказанными. Невропатолог дважды припомнила ему жалобы на плохое самочувствие, когда он приходил за медицинской справкой для поступления в институт: «Зачем тебе это? Там сложно учиться! Ты будешь потом приходить сюда, в поликлинику, и жаловаться, как тебе плохо! А мне это надо?!» Оба раза, впрочем, Джонни хитростью всё же удалось оформить заветную

справку через других врачей. Однако это стоило ему в итоге стольких усилий и «последних нервов», что когда после двух попыток его так и не взяли в институт, он с горечью и отчаянием плюнул на всё и отказался от дальнейших стараний поступать куда бы то ни было: «Да ну его, высшее образование такой ценой!»

Обиженный на медицину (от которой, по его мнению, ему «никакого лечения, одни препятствия в жизни») Джонни уже собирался прекратить хождения к врачам по поводу своего загадочного недуга, когда ему пришлось сходить ещё один раз приём к невропатологу, но на сей раз уже в платную клинику. Этот визит произвёл неизгладимое впечатление на Джонни. С тех пор, как говорят в таких случаях, его жизнь уже не могла быть прежней.

Пошёл туда, впрочем, он не совсем по собственной воле. Джонни не видел смысла ходить к платным врачам, а потому был против, чтобы мама тратила на них деньги. Однако для неё, видимо, ещё хуже было наблюдать, как мучается от проклятого недуга её скорбный и болезненный единственный ребёнок, а потому настояла, соврав ему: «я всё равно уже заплатила!» Мама словно чувствовала слабость Джонни, которому стало бы слишком обидно за отданные деньги (которые в случае отказа ехать на приём станут просто выброшенными), чтобы отказаться от визита к врачу. Поэтому деваться было некуда, и в назначенное время ему пришлось обречённо плестись на приём.

Однако по дороге туда настрой Джонни неожиданно начал меняться. В его больной голове зародилась странная, некомфортная и в то же время обнадеживающая мысль: а вдруг он не совсем прав в своём предвзятом негативном отношении к «продажным» медикам? Да, у него имелись специфические взгляды на данный вопрос: по мнению Джонни, «настоящие», «честные» врачи были просто обязаны работать не иначе как «за идею», чтобы у него с его безвозвратно пошатнувшимся здоровьем всегда была возможность получить квалифицированную медицинскую помощь даже при полном отсутствии средств. К тому же, что-то подсказывало ему уже тогда, что денег у него всё равно никогда толком не будет. Но вдруг именно этот коммерческий доктор окажется действительно хорошим специалистом, настроенным не только тупо выкачивать деньги?

Но, как бы там ни было, теперь, по дороге на приём к платному невропатологу, Джонни не покидала мысль: а вдруг именно этот «кооперативный» доктор сумеет разгадать тайну его болезни?! Конечно, шансы были невелики, но ведь так хотелось на это надеяться!

Одержимый этой идеей, Джонни заходил в кабинет врача с решительным настроем получить максимум «медицинских услуг» на вложенные мамой средства. Энтузиазм дополнительно подогревался доброжелательным расположением кооперативного доктора, вежливые манеры которого так приятно контрастировали с постоянно сурово – враждебным, словно укоряющим настроем участкового терапевта и невропатолога в районной поликлинике №666, с порога как-то не по-доброму вопрошавших его своими взглядами: «и чё те надо от меня на сей раз?! Не надоело ещё сюда ходить со своим нытьём о плохом самочувствии?!» И где им, сукам, было понять, как ему плохо, и что он доковылял туда, собрав последние силы, отнюдь не потому, что был рад их видеть, а просто куда ему ещё пойти поведать о страданиях, причинённых ему проклятой болезнью?!

Теперь же, обретя, как ему показалось, благосклонного слушателя в лице платного доктора, Джонни принялся с упоением рассказывать о своих мучениях и злоключениях, не преминув упомянуть даже о таких подробностях, как «бывает, мои руки и ноги становятся словно чужие, я перестаю их чувствовать, и мне приходится себя щипать, чтобы вернуть себе ощущение реальности хотя бы в этом».

Когда он принялся увлечённо это описывать, разговор неожиданно принял неприятный оборот:

– Говоришь, не чувствуешь свои пальцы?! А вот так?.. Джонни был совершенно не готов к тому, чтобы ему начали тыкать в руки чем-то наподобие булавки. Его взор сразу печально поник, словно подавая невербальный сигнал отчаяния: «и этот тоже меня не понимает! Видно, не судьба...» И всё-таки он сделал ещё одну робкую попытку донести суть до собеседника, на сей раз уже немного уязвлённым тоном: «Нет, ну так-то я чувствую, если иголками колоть, но всё равно такое ощущение, словно руки какие-то не мои, понимаете?» Но «продажный» доктор не унимался: «Вот видишь, значит, это всего лишь твоё субъективное восприятие! Которое ты можешь в принципе изменить, и вовсе не обязательно на нём концентрироваться! Другое дело, если тебя парализует по-настоящему, и тогда ты уже по объективной причине не сможешь управлять своими конечностями, они будут тогда *реально* не слушаться тебя, а не так, как сейчас тебе просто *кажется*, что они у тебя словно чужие!»

Конечно же, такое бесцеремонное обесценивание его страдания задело Джонни, и он уже собирался гневно (по крайней мере, настолько, насколько ему позволяла это сделать робость его малодушного характера) ответить этому бесцеремонному коммерсанту от медицины: «Вы не хотите даже понять, каково мне!...», когда вторая часть услышанной реплики словно пронзила его током.

– Как это парализует?!... – испуганно дрожащими губами только и смог выдать из себя Джонни.

– Ну если, допустим, с человеком случается инсульт, то его может парализовать...

Услышав это страшное слово, Джонни тут же с неописуемым ужасом подумал: неужели такое может случиться и со мной?! Понимая, какую глупость он говорит, но в то же время желая, чтобы его успокоили, Джонни прерывающимся голосом сказал: «Но ведь такое бывает только у пожилых людей, верно?..» Однако коммерческий доктор словно специально не хотел его обнадежить: «Обычно да, но вообще инсульт может случиться в любом возрасте...»

Оцепеневший от ужаса Джонни понимал, какую глупость он говорит, но ничего умнее не сумел придумать, а потому произнёс дрожащим голосом: «И когда он происходит, тогда человека непременно парализует, да?» А в ответ добродушный коммерческий доктор поспешил его заверить: «Не обязательно. Ведь, в конце концов, в значительной части случаев инсульт ведёт к смерти, а если человека уже нет в живых, то и паралич для него совершенно не проблема!..»

Вставший от ужаса в ступор Джонни больше не нашёлся что сказать. В разговор тем временем его вступила его мама, которая сразу завела свою «любимую пластинку», которую включала всякий раз, приходя с ним на приём к невропатологам, тем более в данной ситуации речь как раз зашла про нарушения мозгового кровообращения, приводящие к инсультам. Она поинтересовалась: «А может, у него где-то в шее позвонок сосуд пережимает, поэтому мозг нормально кровью не снабжается, и от этого ему становится плохо?» Но вместо ответа на её вопрос, кооперативный доктор даже не попытался оспаривать данную версию, как делали другие врачи, а просто принялся подводить итоги визита, обращаясь к Джонни:

«К сожалению, медицина не всемогуща, по крайней мере, на данном этапе своего развития, а потому в ближайшем обозримом будущем не представляется возможным достоверно выяснить, чем обусловлено твоё плохое самочувствие: заболеванием ли печени, позвоночника или какой-то иной причиной и соответственно откуда берётся так мучающее тебя чувство нереальности окружающего и прочие испытываемые тобой странные ощущения. Соответственно, не приходится надеяться на чудесное излечение, которого ты так жаждешь, сколько ещё ни ходи по врачам. Но, с другой стороны, несмотря на кажущуюся тебе безнадёжной болезнь, ты на данный момент *жив* и тебя *\*пока\** не парализовало...»

Поражённый таким поворотом речи коммерческого доктора, Джонни к своему собственному удивлению выдал из себя дрожащим голосом вопрос: «Только сколько я ещё так протяну?!...» Но платному эскулапу было незачем, как говорится, лезть за словом в карман. Он спокойным и вроде как даже доброжелательным голосом произнёс: «В действительности никто из нас не знает, сколько кому ещё осталось. Ведь даже жизнь практически здорового человека с хорошим самочувствием может оборваться, например, в результате несчастного случая или непредвиденно подхваченной инфекции, отравления или просто практически случайного сбоя в работе сердца» (Как только слова доктора напомнили Джонни об этом очевидном факте, он почувствовал, как его охватила неумолимая дрожь, подобная той, что трясла его пару месяцев назад во время процедуры гастроскопии). А врач тем временем подытожил: «Поэтому, пока ты ещё дышишь и ходишь своими ногами, нужно сполна наслаждаться жизнью, потому что никто не даст тебе другую, когда ты разбазаришь эту, упиваясь своими страданиями!»

Эти слова потрясли Джонни до глубины души. Ведь последние несколько лет он каждое утро вставал с мечтой о том, чтобы врачи, наконец, смогли разобраться в его болезни и подобрать в итоге правильное лечение, которое позволило бы ему стряхнуть с себя словно страшный сон этот дурман постоянного отвратительного самочувствия, тяжко гнетущий его неотступным чувством нереальности окружающего! А теперь, получается, ему нужно оставить эту надежду и владить существование так, как есть, или ещё хуже, чем сейчас, пока пучина вечного небытия, о которой он с мучительным ужасом рефлексировал каждый день, не поглотит его окончательно?! И этот грёбаный торгаш в белом халате за его... ок, за мамины... деньги смеет советовать ему меньше акцентировать внимание на недомогании?! Да посмотрел бы я, как бы рассуждал ты, сукин сын, оказавшись на моём месте, умник хренов! – думал гневно Джонни.

Осознание столь мрачных перспектив для себя так потрясло его, что по возвращении домой он в глубокой и невыразимой тоске забился в угол, где проводил большую часть времени на протяжении последующих двух недель, тихо скуля от горя. Даже его мама, наблюдая за ним в те дни, сильно перепугалась, и с тех пор больше никогда даже не пыталась водить его к врачам, бесплатным или «кооперативным», а также всяким гомеопатам, экстрасенсам и т.д. (которых Джонни ненавидел всеми фибрами души, считая шарлатанами и мошенниками). Ведь теперь она всерьёз опасалась, что ещё один приём у лекаря, подобного последнему, может привести к тому, что её бедного ребёнка не просто направят к психиатру, как уже не раз случалось прежде (и куда они, разумеется, попросту не ходили), а принудительно госпитализируют в специализированное учреждение соответствующего профиля, где будут «колоть ядовитыми психотропными препаратами, пока он не загнётся». Ей также пришлось выкручиваться за его вынужденное описанными обстоятельствами отсутствие на своей работе, куда она пристроила Джонни после его первой неудачной попытки поступить в институт. К ней там очень хорошо относились, однако укоризненно смотрели на её возню со своим скорбным и болезненным отпрыском, из которого, как представлялось этим недалёким обывателям, уже точно не выйдет ничего стоящего.

Доктор прописал: не ной, возьми себя в руки и займись делом!

Джонни, как только немножко пришёл в себя (морально, разумеется, не физически, – о последнем не могло быть и речи!), стал *пытаться как-то жить*, несмотря на свою болезнь. Причём «пытаться» и «как-то» здесь были ключевые слова!



Взять хотя бы то, каких мучений ему стоило каждый раз добираться до работы! Но деваться было некуда... Вначале, когда он понял, что уже точно больше никогда не будет пытаться поступать в институт, Джонни попытался оформить себе инвалидность. Однако у него ничего не вышло. Невропатолог в поликлинике категорически заявила ему: ты трудоспособен! После чего рекомендовала ему больше не разыгрывать тяжелобольного, не ходить по врачам с жалобами на жизнь, а взять себя в руки, принимать контрастный душ и приложить, наконец, усилия, чтобы найти достойную постоянную работу и возможно даже создать семью. Будучи по натуре человеком робким, Джонни не стал с ней ругаться и настаивать на своём, а просто, выйдя из кабинета, принялся тихо проклинать всю систему здравоохранения, свою районную поликлинику №666 и персонально унизившую его врачиху. Он гневно думал: «Хорошо бы тебя саму, суку, скрючило какой-нибудь серьёзной неврологической болезнью, – вот тогда я бы посмотрел с интересом, как ты будешь брать себя в руки, когда тебе так плохо каждый день!»

Джонни не мог впоследствии этого себе объяснить, но по какой-то очень странной (в силу крайне низкой вероятности такого совпадения) случайности его злобное пожелание в некотором смысле сбылось: примерно через двадцать лет его доктор умерла от осложнений рассеянного склероза, первые явные признаки которого обнаружились у неё вскоре после того, как он приходил к ней на приём в надежде оформить себе инвалидность. Нет, разумеется, Джонни (считавший себя в глубине души очень добрым человеком, у которого просто очень сложная жизнь и слабое здоровье, а потому он бывает не в настроении для неоправданной гуманности) не желал ей смерти. Напротив, он хотел, чтобы она жила долго и мучилась, чтобы прочувствовать сполна, каково это, когда тебе всё время плохо, а тебя никто не хочет понять, презрительно призывая вместо этого учиться самоконтролю.

Другое дело, когда... Нет, не умер даже, а околел, подох от передоза – наверное, так будет правильней сказать, – чувак из соседнего микрорайона с погонялом «Кот», который когда-то учился в параллельном классе и не один год издевался над Джонни, подло используя своё физическое превосходство. Получив известие о гибели этой мерзкой твари, Джонни вначале было попытался даже достать из своих бездонных душевных глубин безусловное сострадание. Он подумал, как, возможно, у Кота по какой-то причине также могла быть нелёгкая жизнь, вынуждавшая его употреблять низкопробную нюхательную наркоту, а прежде – вымещать свои фрустрации на тех, кто не способен себя защитить. Однако тут же, словно опомнившись, спрятал свои переживания о трагической судьбе Кота обратно со злорадной мыслью: «Ну и хрен с ним! Туда ему и дорога! Так мне будет спокойней!..»

Каждая поездка на работу, куда он был вынужден устроиться за неимением оплачиваемой инвалидности, была для Джонни пыткой. В любую погоду ему приходилось подолгу стоять на остановках в ожидании то одного, то другого автобуса или троллейбуса, так как в метро ему становилось совсем плохо. Соответственно, он нередко опаздывал, вследствие чего на него ругались руководители и коллеги. Джонни не набирался смелости открыто конфликтовать с ними, а только гневно думал про себя: «Какого хрена?! Я, по-вашему, должен тут вкалывать в поте лица за копейки несчастные?! А вы получаете гораздо больше меня только потому, что у вас есть бумажки сраные, которые вы называете «образованием»?! Должны вообще радоваться, суки, что я собственной персоной вообще здесь у вас хоть как-то работаю!» Однако руководство почему-то не разделяло точку зрения Джонни, а потому его быстро увольняли из разных организаций как нерадивого и безответственного сотрудника. Ему же самому, естественно, было обидно каждый раз тратить столько усилий и мучительных поездок на трудоустройство в новые места, где, как он теперь уже знал заранее, его всё равно не оценят.

Хорошо ещё, у него не было никаких друзей и, разумеется, никакой «личной жизни». Нет, разумеется, применительно к кому-то другому такое положение дел следовало бы рассматривать как «не айс», однако для него это означало отсутствие необходимости в лишних мучительных поездках по городу (не говоря уже про «за его пределами», от чего он скорее бы помер!) и дополнительной растраты средств, которых ему и так не хватало даже на еду.

Его практически единственной радостью на протяжении нескольких лет была любимая музыка. Джонни нередко отдавал последние деньги за понравившиеся ему записи, которые затем слушал дома в уединении, пытаясь таким образом хоть немного отвлечься от мрачных мыслей о плохом самочувствии и прочих неприятностях. А потом у него появился первый собственный персональный компьютер, за которым ему не нужно было прятать, как на работе, «чем он там занимается» и в случае чего сильно смущаться, выслушивая укоры. Нет, разумеется, он сам бы на него не заработал – фактически это по большей части был подарок мамы своему скорбному единственному ребёнку на его двадцатипятилетие.

Тогда Джонни открыл для себя волшебный мир компьютерных игр, надолго ставший для него заменой реальной «социальной жизни». А потом наступила эра Интернета...

Шли годы. Состояние здоровья Джонни продолжало ухудшаться... Со временем для него стало мучением даже дойти до ближайшего магазина. Про то, чтобы добраться до метро, не говоря уже добираться куда-то на другой край города этим видом транспорта, не было и речи. Да и незачем – Джонни давно уже выгнали с его последнего места трудоустройства, а после всемирного финансового кризиса с таким «послужным списком» дисциплинарных увольнений никуда и не брали, даже на ту мизерную зарплату, за которую прежде всю жизнь трудился!

Да и о какой вообще работе могла идти речь, если он даже не мог уже играть в свою любимую компьютерную игру – у него от этого начинала сильно кружиться голова!

Потом Джонни и вовсе окончательно «дошёл до ручки». Его больной мозг совершенно отказывался соображать. Он начал забывать самые простые вещи, не говоря уже об утрате способности эффективно запоминать что-то новое. Наконец, он оказался в состоянии, когда каждую ночь подолгу лежал, напряжённо слушая зловещий свист в ушах, в жутком страхе с одной только мыслью: я сейчас усну и уже никогда – никогда не проснусь!.. Пока, наконец, не погружался в тяжёлый сон, когда за окном уже брезжил рассвет (на дворе был июнь).

Ужасный тряс по природе своей, в тот период Джонни тем не менее ложился спать с открытой дверью в квартиру. Конечно, он прекрасно понимал, насколько это было абсурдно. Скорая помощь, которую он уже вызывал пару раз, категорически отказывалась дальше ездить к нему. Да и в любом случае какой толк, если они лишь заверяли его, что он, по их мнению, ещё не умирает совсем, и даже не хотели доставлять в больницу без направления из поликлиники?! А кто-то ещё ему тем более вряд ли мог чем-то помочь. Да и кому было этим заниматься? Родных у него не осталось. Более дальних родственников, бывших о нём очень невысокого мнения, он сам терпеть не мог и давно с ними не общался. Соседи также к нему относились плохо, считая бездельником и в целом недотёпой. Друзей у него и подавно никаких не было, если, конечно, не считать таковыми негодяев, время от времени, по сути, использовавших его, втираясь к нему в доверие. Таким образом, помощи было ждать решительно неоткуда. И всё равно, Джонни зачем-то оставлял дверь в квартиру открытой – просто так ему было спокойней.

В череде мрачных мыслей, которым Джонни предавался в те дни, на него тяжким гнётом опустилось осознание мрачного факта: продолжавшийся многие годы процесс деградации ряда жизненно важных частей его организма, и в первую очередь головного мозга, близился к своей трагической развязке. Нет, разумеется, как ни пытался он прятаться за различными ментальными уловками, где-то в глубине души Джонни понимал: такова участь любого смертного. А теперь пришла и его очередь завершить свой путь. Но он был к этому совершенно не готов! Безусловно, Джонни прекрасно отдавал себе отчёт: даже будь у него идеальное здоровье, невозможно откладывать свою кончину бесконечно. И никогда, наверное, он не смог бы морально подготовить себя так, чтобы встретить свой финал хладнокровно и с достоинством. Ведь даже несмотря на отвратительное самочувствие, ему так хотелось жить и невыносимо страшно было умирать!

Джонни подумал с горечью: эх, если бы у него было впереди ещё хотя бы несколько лет, он бы постарался сделать так, чтобы не было настолько обидно уходить, завершить какие-то свои дела... Однако тут же, словно издеваясь над ним, в больной башке как назло всплывала жестокая циничная мысль: ведь кое-кто уже далеко не первый год собирался помирить! Когда было особенно плохо, такие идеи не раз посещали его и двадцать пять лет назад! И что же тогда мешало ему реализовывать задуманное сполна, по крайней мере, настолько, насколько позволяли жить обстоятельства, и проживать каждый свой год словно последний?! Мучительно раздумывая над этим вопросом, он не находил на него ответа, и приходил в отчаяние...

Но как-то вдруг неожиданно им, погружённым в депрессивный ступор мрачной рефлексии о приближении неизбежного конца, овладела мысль о том, чтобы попробовать бороться за свою жизнь, искать новые способы лечения. Эта идея настолько сильно увлекла его, исполнив такой решимости, что он даже не задумался вначале ни на минуту о том, сколь она была нелепа и наивна. С трудом поднявшись со своей кровати, о которой всего несколько минут назад думал «неужели сей одр мне гроб будет?», Джонни направился к компьютеру. Теперь он был твёрдо настроен выяснить как можно больше о своей болезни, а в идеале – о возможных подходах к поиску эффективного лечения. Таким образом, его жизнь неожиданно обрела новый смысл на весь свой недолгий остаток.

Безусловно, такая идея посещала Джонни не впервые. Однако сначала он воспринимал её скептически: «если уж врачи, столько лет обучавшиеся своему ремеслу, никак не могут разобраться, что со мной творится, то каковы мои шансы выяснить это самостоятельно?!» Ему также претила сама мысль об уподоблении «шарлатанам» (к которым он относился очень враждебно), нагло вмешивающимся в то, в чём они совершенно не смыслят.

Но со временем, когда он уже проклял медицину, в которой горько разочаровался, Джонни всё же стал пытаться разобраться без помощи профессионалов. Его, однако, преследовало на этом пути сплошное невезение. Сначала он наивно верил маме, что медицинскую литературу продают лишь медработникам (очевидно, она врала ему, чтобы он не «загрел в дурку», начитавшись про болезни и обнаружив самые страшные из них у себя!). Потом никак не мог найти ничего толкового в интернете, а за доступ ко всему действительно стоящему просили деньги, которых у него, естественно, не было. Наконец, даже когда Джонни на свои последние средства всё же купил с горем пополам сначала книжку «Медицина для идиотов», а затем, не найдя в ней знакомых букв, ещё более доступную под названием «Медицина для полных идиотов», ему всё равно не удалось получить ожидаемых результатов.

Например, когда Джонни пытался объяснить нередко случавшихся с ним и так ужасавших его приступов, во время практически каждого из которых прощался с жизнью, он нашёл описание значительной части своих симптомов лишь под рубрикой «паническая атака» (сокращённо ПА).

Джонни даже старательно выписал для себя определение этого понятия, как любил делать, чтобы лучше запомнить, не полагаясь на свою уже тогда плохую память. Более того, около каждого из пунктов он отметил по своего рода «шкале Лайкерта» то насколько часто проявлялся у него тот или иной симптом во время эпизодов согласно следуя схеме: ++ (практически) всегда; +- довольно часто; -+ время от времени; — (почти) никогда

Панической атакой называется острый приступ страха или дискомфорта достигающего максимальной интенсивности в течение нескольких минут, и в этот период имеют место четыре или более из нижеперечисленных симптомов:

Дискомфортное, сильное или ускоренное сердцебиение (+—)  
Потливость (—)  
Дрожь или нервный трепет (+—)  
Ощущения нехватки воздуха или удушья (+—)  
Чувство «словно подавился» (—+)  
Боль или дискомфорт в груди (—+)  
Тошнота или неприятные ощущения в животе (—)  
Головокружение, ощущение неустойчивости, дурноты, предобморочного состояния (+—)  
Ощущения холода или жара (—)  
Парестезии (Ощущения онемения или покалывания) (—)  
Дереализация (ощущения нереальности окружающего мира) или деперсонализации (ощущения нереальности себя) (++)  
Страх «сойти с ума» (—)  
страх умереть (++)

Джонни даже организовал свои симптомы панической атаки в причинно взаимосвязанную логическую систему, рассуждая так: более всего пугавшие его симптомы в конечном счёте в основном сводились к страху умереть, когда он рассматривал их как проявления сбоев в работе жизненно важных органов, в первую очередь мозга (деперсонализация/дереализация) и сердца.

Любопытно, что Джонни столкнулся с определениями типа приведённого выше два раза. Сначала это случилось, когда он пытался изучать психологию. Уже тогда он отметил для себя удивительное сходство перечисленных симптомов с возникающими у него во время этих ужасных приступов страха, время от времени посещавших его (и которые, как теперь выяснялось, официально назывались «паническая атака»). И в то же время он недоумевал.

В популярной книжке «Психология для полных дурачков», которую Джонни пытался изучать (она привлекла его своей доступностью и в какой-то мере даже заинтересовала) приводилось объяснение неожиданных (возникающих «словно гром среди ясного неба») панических атак, с которым он категорически не мог согласиться. Как там утверждалось, тревожные люди, по сути, сами себя загоняют в такие приступы своими тревожными мыслями.

Такая формулировка, разумеется, сразу не понравилась Джонни. От неё неслабо веяло мало того что «психосоматическим» душком, кардинально идущим вразрез с его материалистическими установками, так ещё и с гаденьким налётом обвинения жертвы в её недуге. Джонни буквально нутром чувствовал, как внутри у него клокочет ярость когда он читал подобные утверждения в мерзкой книжонке. Он думал с гневной иронией:

«Ах, ну да, конечно же! Я иду себе, ни о чём таком страшном не думаю, и тут вдруг ни с того ни с сего меня кроет! Или стою в магазине жратву себе выбираю, ищу какую купить подешевле, поднимаю голову – и бац!»

Он мог ещё допустить, что у некоторых людей паническая атака инициируется, когда они пугаются своих ощущений (даже без особых размышлений, автоматически, практически на уровне рефлекса), интерпретируемых ими как угрожающие жизни. (Впоследствии он включил такой механизм запуска психофизиологической обратной связи в свою теорию, объясняющую такие приступы). Но когда такое возникает совершенно «на ровном месте», или притягивают какие-то странные объяснения типа «пришёл в ужас от мысли о чём-то, сам не зная что думал об этом», – это уже было слишком для его понимания.

Джонни уже тогда (хотя в тот период ещё не считал себя таким знающим и критически мыслящим человеком как потом, много лет спустя, а потому в принципе допускал возможность своего элементарного недопонимания ситуации) начали бесить рассуждения психолохов про скрытую тревогу или, ещё «веселей», депрессию.

Он думал с гневной иронией: «Интересно, за каких дебилов эти мозг\*\*\*бы держат своих (потенциальных) клиентов?! Хотя, наверное, они такие и есть, раз верят в подобное!.. Депрессия это же, мать вашу, в первую очередь *аффективное* состояние! Интересно, как можно находиться в глубокой печали, не зная об этом?!»

Но авторы книжонки, однако, казалось, были уже готовы к подобным возражениям. Когда Джонни не то чтобы успокоился, но по крайней мере всё же нашёл в себе моральные силы для дальнейшего знакомства с материалом разозлившего его пособия, он прочитал ещё менее приятные для себя вещи о том как некоторые люди уже настолько свыклись со своей тревогой что не замечают её – она становится постоянным фоном их жизни, незримо (для них) сопровождая повсюду, лишь время от времени откровенно прорываясь наружу, а наиболее вопиющих случаях теми же паническими атаками.

Эти последние строчки, однако, прибавили Джонни не понимания, а раздражения. И в то же время выкинуть возникшие у него после их прочтения вопросы он из своей головы не мог – они теперь неотступно,

навязчиво преследовали его. И Джонни поставил перед собой задачу основательно разобраться и с этой загадкой тоже.

Ему очень хотелось выяснить, каким образом, если человек даже сам свою тревогу не ощущает, эти психолухи собирались внушить ему как уменьшить её?! Джонни решил для себя, что будет искать для этого специальные инструкции, возможно, в более продвинутых пособиях, нежели адресованные «полным дурачкам» и потому написанные снисходительным по отношению к читателю тоном без особых подробностей, которые на самом деле могут быть очень важны.

Итоговым результатом выделось одно из двух:

– Рано или поздно он найдёт в итоге нужные рецепты (не на бьющие по мозгам в буквальном смысле вещества, конечно, а именно психологические) и с их помощью успешно сумеет уменьшить в первую очередь свою собственную тревогу... Разумеется, включая скрытую, которая, по словам авторов книжки «для дурачков» (которым Джонни в этом, разумеется, не хотел верить!), не только сильно отравляла жизнь страдавшим от неё, но и существенно сокращала, приводя со временем к развитию психосоматических заболеваний.

Но в то же время ехидный внутренний голос подсказывал Джонни, что куда скорее реализуется второй вариант, а именно:

– Не найдёт он нигде действенных способов обнаруживать «скрытую тревогу», потому что нет её нигде в природе в принципе, кроме как в фантазиях психолухов, разводящих таким образом своих недалёких клиентов на бабки. И тогда ему придётся заняться разоблачением обмана, как он часто любил делать по отношению к прочим «богатеньким», бывшим, несомненно, нечестными, нечистыми на руку людьми – а иначе как ещё объяснить откуда у них столько денег, которых у бедного Джонни никогда не имелось от слова совсем?! Ведь это же надо, суки, сколько бабла небось гребут на своей мерзкой болтовне, – думал он гневно...

Следующая встреча с понятием «Паническая атака» у Джонни произошла, когда он листал книжку «Медицина для идиотов» через какое-то время после её приобретения. (О том, чтобы пытаться изучать данное пособие систематически на тот момент и речи не было – он практически ничего там не понимал помимо того, какое вообще имеется огромное множество заболеваний неминуемо ведущих к смертельному исходу в считанные месяцы, недели, дни, а то и вовсе внезапно, от чего у него оптимизма, естественно, несколько не прибавлялось!)

Джонни сразу почему-то проникся доверием и уважением к автору раздела – пенсионеру (к сожалению, на момент выхода пособия в свет уже умершему, о чём свидетельствовала его фамилия в траурной рамке), сразу видно, человеку старой, советских времён закалки, когда несмотря на ограниченные технические средства грамотные и добросовестные врачи действительно стремились понять пациента и его проблемы со здоровьем, а не объявлять его страдания следствием «дури в голове» и втихивать болтовню. Джонни был восхищён тем, как этот человек не скрывал своё неверие в чисто психологические причины панических атак на ровном месте. Сначала были перечислены «реальные, физические» заболевания/патологии, способные вызывать подобные приступы. Сюда относились, в частности, гипертиреоз, гиперпаратиреоз, феохромоцитома, судорожные расстройства, вестибулярные дисфункции, а также сердечно-сосудистые патологии (например, аритмии, включая пароксизмы суправентрикулярной тахикардии, астма, хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ)) и т.д. Что же касается остальных случаев паники, автор выражал надежду, что дальнейшее развитие медицины прольёт свет на стоящие за ними биологические механизмы.

Джонни очень понравилась эта последняя идея, и ему стало сразу мечтаться внести свой вклад в понимание реальных причин ужасно пугавших его приступов. Он также прекрасно понимал: панические атаки были даже не главной составляющей его проблемы. В конце концов, можно просто избегать некоторых ситуаций, провоцирующих у него ПА. Да, разумеется, психолухи говорят так не делать, мол, тем самым он только усугубляет, но пусть они пока идут на х\*\* со своими мнениями, поскольку на самом деле каждый такой эпизод может стать для него последним, например, из-за сбой в работе сердца, и ему чтобы успокоиться на сей счёт нужно для начала разобраться в реальных факторах опасности и путях их уменьшения.

Но главной проблемой, как уже отмечалось, для него всю дорогу были не панические атаки (представляющие собой пусть крайне неприятные и пугающие, но вместе с тем очень редкие эпизоды) и логично выросшая из них агорафобия, а мерзкое, уже -дцать лет не отпускавшее его ни на минуту ощущение ужасного самочувствия, которое в какой-то мере можно было характеризовать как чувство нереальности.

Ему было любопытно сопоставить своё восприятие с пунктами опросника, предназначенного характеризовать деперсонализацию:

«Пожалуйста, прочитайте внимательно инструкции. Этот опросник описывает странные, необычные ощущения, иногда возникающие у людей. Пожалуйста, для каждого из приведённых ниже пунктов выберите 2 числа, описывающие

а) частоту, т.е. сколько раз у вас были такие ощущения ЗА ПОСЛЕДНИЕ ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ, из следующих вариантов: 0 – никогда, 1 – редко, 2 – часто, 3 – очень часто; 4 – всё время; а также

б) их приблизительную длительность, по схеме: 1 – несколько секунд, 2 – несколько минут, 3 – несколько часов, 4 – примерно день, 5 – более суток, 6 – дольше недели

1. Ни с того ни с сего я чувствую себя странно, словно я не реален или отрезан от мира.
2. То, что я вижу, выглядит «плоским» или «безжизненным», как будто я смотрю на картинку
3. Я ощущаю части своего тела как «чужие», словно они не принадлежат мне
4. Я обнаруживаю, что совершенно не испугался в ситуациях, которые обычно нахожу пугающими или выводящими меня из равновесия
5. Мои любимые занятия более не радуют меня
6. Когда я делаю что-нибудь, у меня возникает чувство, что я «отстранённый наблюдатель» самого себя
7. Вкус блюд более не вызывает у меня чувства наслаждения или отвращения
8. Моё тело кажется очень лёгким, как будто я парю в воздухе
9. Когда я рыдаю или смеюсь, я словно не чувствую никаких эмоций
10. Я испытываю ощущение полного отсутствия у меня мыслей, поэтому когда я говорю, мне кажется, как будто мои слова произносит «автомат»
11. Знакомые голоса (включая мой собственный) звучат как далёкие и нереальные
12. У меня есть ощущение, что мои кисти или ступни увеличились или уменьшились
13. Моё окружение кажется отстранённым или нереальным, словно некая вуаль отделяет меня от внешнего мира
14. Кажется, как будто вещи, которые я делал недавно, имели место в далёком прошлом. Например, что-то сделанное этим утром воспринимается как совершённое недели назад
15. Во время полного бодрствования у меня бывают «видения», когда я могу созерцать себя «извне», словно смотрю на своё отражение в зеркале
16. Я чувствую отрешённость от воспоминаний о происходившем со мной, как будто я в этом не участвовал
17. Оказавшись в новой ситуации, она воспринимается так, словно я в ней уже был («дежавю»)
18. Ни с того ни с сего я обнаруживаю себя не испытывающим никаких чувств к своей семье или близким друзьям
19. Предметы вокруг меня кажутся уменьшенными или удалёнными
20. Я не могу полноценно почувствовать предметы, которые трогаю руками, так как это словно не я прикасаюсь в них
21. Я как будто не могу мысленно представлять вещи, например, лицо близкого друга или знакомое место
22. Когда часть моего тела болит, я чувствую отстранённость от боли, как будто её испытывает кто-то другой
23. Я испытываю такое ощущение, словно нахожусь вне своего тела
24. Когда я двигаюсь, это воспринимается так, как будто я не управляю движениями и потому чувствую себя «автоматическим» и механическим, словно я «робот»
25. Запахи тех или иных вещей более не вызывают у меня наслаждения или отвращения
26. Я чувствую себя настолько отстранённым от своих мыслей, что они будто обретают свою собственную жизнь
27. Мне приходится трогать себя, чтобы убедиться, что у меня есть тело или реальное существование
28. Я словно утратил телесные ощущения (например, голода или жажды), поэтому когда я ем или пью, это воспринимается как автоматическая программа

Теперь, пожалуйста, сложите свои численные показатели по каждому из пунктов всех вопросов (итого 56 чисел) и напишите получившуюся сумму».

Джонни мог разделить для себя вопросы приведённой шкалы на несколько групп.

Большая часть были полностью и бесспорно справедливы применительно к нему все эти мучительные годы на неизменной, постоянной основе. Сюда можно отнести пункты «...Я чувствую себя странно, словно я не реален или отрезан от мира»; «Я ощущаю части своего тела как «чужие», словно они не принадлежат мне» (С юных лет, когда становилось особенно плохо, например, в метро, Джонни даже сильно щипал себя, до боли, хотя и она в таких ситуациях ощущалась какой-то приглушённой, лишь бы убедиться в реальности своего тела, словно это давало ему уверенность «видишь, ты ещё жив!»); Моё окружение кажется отстранённым или нереальным, словно некая вуаль отделяет меня от внешнего мира; Я не могу полноценно почувствовать предметы, которые трогаю руками, так как это словно не я прикасаюсь к ним; Когда я двигаюсь, это воспринимается так, как будто я не управляю движениями и потому чувствую себя «автоматическим» и механическим, словно я «робот»; Мне приходится трогать себя, чтобы убедиться, что у меня есть тело или реальное существование.

Некоторые другие пункты были вроде как более или менее применимы к нему, но испытывались им не полностью, а как бы приглушённо: «Мои любимые занятия более не радуют меня»; «Вкус блюд более не вызывает у меня чувства наслаждения или отвращения»; «Когда я рыдаю или смеюсь, я словно не чувствую никаких эмоций»; Я испытываю ощущение полного отсутствия у меня мыслей, поэтому когда я говорю, мне

кажется, как будто мои слова произносит «автомат» (со второй частью данного утверждения Джонни мог, впрочем, согласиться полностью и безоговорочно на постоянной основе); Знакомые голоса (включая мой собственный) звучат как далёкие и нереальные (аналогично предыдущему пункту, свой голос почему-то казался более нереальным); У меня есть ощущение, что мои кисти или ступни увеличились или уменьшились; Я чувствую отрешённость от воспоминаний о происходившем со мной, как будто я в этом не участвовал; Оказавшись в новой ситуации, она воспринимается так, словно я в ней уже был («дежавю»); Предметы вокруг меня кажутся уменьшенными или удалёнными; Когда часть моего тела болит, я чувствую отстранённость от боли, как будто её испытывает кто-то другой; Запахи тех или иных вещей более не вызывают у меня наслаждения или отвращения; Я чувствую себя настолько отстранённым от своих мыслей, что они будто обретаю свою собственную жизнь; Я словно утратил телесные ощущения (например, голода или жажды), поэтому когда я ем или пью, это воспринимается как автоматическая программа.

Наконец, ещё некоторые пункты воспринимались Джонни как либо не применимые к нему, либо такие, в которых ему казалось сложно даже понять формулировку настолько, чтобы уверенно понять, насколько она касалась его лично. Сюда относились «То, что я вижу, выглядит «плоским» или «безжизненным», как будто я смотрю на картинку»; «Я обнаруживаю, что совершенно не испугался в ситуациях, которые обычно нахожу пугающими или выводящими меня из равновесия» (нет, разумеется, постоянный страх никуда от него не девался, хотя порой складывалось ощущение он в какой-то мере теряет периодами свою остроту); «Когда я делаю что-нибудь, у меня возникает чувство, что я «отстранённый наблюдатель» самого себя» (Да, Джонни всё время чувствовал себя так, словно то, чем он в данный момент занимается, делает не он сам, а какой-то запрограммированный автомат, но при этом не наблюдал себя как бы извне своего тела, сохраняя зрительную перспективу «от первого лица»); «Моё тело кажется очень лёгким, как будто я парю в воздухе» (такое ощущение возникало лишь изредка, когда ему казалось он вот-вот потеряет сознание); «Кажется, как будто вещи, которые я делал недавно, имели место в далёком прошлом. Например, что-то сделанное этим утром воспринимается как совершённое недели назад» (у Джонни наоборот скорее было ощущение того как невероятно быстро бежит время, словно торопясь скорее приблизить смерть); «Во время полного бодрствования у меня бывают «видения», когда я могу созерцать себя «извне», словно смотрю на своё отражение в зеркале» (такого у Джонни практически наверняка никогда не было, поскольку он бы счёт подобный симптом признаком умирания и, наверное, тут же умер бы от страха); «Ни с того ни с сего я обнаруживаю себя не испытывающим никаких чувств к своей семье или близким друзьям» (С одной стороны, Джонни считал себя очень эмпатичным человеком, склонным к подлинному сопереживанию, но с другой был настолько погружён в свои проблемы, чтобы испытывать заметные чувства по поводу чьих-то ещё); «Я как будто не могу мысленно представлять вещи, например, лицо близкого друга или знакомое место» (подобное представлялось скорее чем-то вроде картинок из книжки нежели образом своего собственного сознания); «Я испытываю такое ощущение, словно нахожусь вне своего тела» (такое, к счастью, им пока опять-таки не испытывалось, поскольку было бы расценено как предсмертное состояние, и тогда он, наверное, умер бы от страха, совершив тем самым самоисполняющееся пророчество, достойное премии Дарвина!)

В целом же вообще Джонни часто ловил себя на мыслях о том, как ему сложно вербализовать, то есть выразить словами, своё состояние плохого самочувствия, помимо констатации постоянного общего отвратительного ощущения себя «не в своей тарелке».

И чем больше он задумывался вообще над своим состоянием, тем сильнее связанные с ним загадки интриговали его. Нет, разумеется, Джонни старался смотреть на ситуацию реально, а потому как бы ни было тяжело, давно уже смирился с тем, что к нему никогда в жизни уже не вернётся хорошее самочувствие, по всей видимости, поскольку мозг его понёс слишком значительный урон как следствие этой загадочной болезни. Но в то же время Джонни безумно хотелось как можно лучше разобраться в своём недуге, чтобы найти хотя бы в этом некоторое утешение для себя, прежде чем его жизнь оборвётся вследствие инсульта, нарушений в работе сердца (аритмии), осложнений цирроза печени или рака (разумеется, он не считал себя провидцем, а потому не мог до поры до времени предвидеть точно, какой из перечисленных вариантов реализуется в итоге).

Джонни, безусловно, прекрасно отдавал себе отчёт в огромной дистанции от понимания в общих чертах механизма патологии до реальных путей лечения, а потому, как уже отмечалось выше, не смел надеяться радикально помочь страждущим и себе в том числе (так, например, в целом известно как поражает организм мышечная дистрофия Дюшенна, однако страдающие ею ребята обречены умирать в совсем молодом возрасте), но мечтал сделать хотя бы первый шаг.

Однако для этого были необходимы серьёзные, систематические знания, для приобретения которых требовались длительные серьёзные усилия. Ведь современная медицина была отгорожена от непосвящённых высоким барьером базовых сведений, которые нужно обязательно освоить, чтобы иметь начать возможность чтобы хоть в чёт-то разбираться. Джонни очень болезненно испытывал это на себе, пытаясь изучать купленную им на последние деньги книжку «Медицина для идиотов», в которой практически ничего не понимал кроме очень пугавших его слов о безнадежных прогнозах огромного числа болезней. По-хорошему, прежде чем хоть как-то пытаться читать это пособие со смыслом, а не просто переворачивая страницы со страхом и трепетом, было необходимо сначала освоить «Основы общей биологии для идиотов», потом анатомии человека (включая микроскопическую, т.е. гистологию, а также эмбриологию, знание которой помогало понять закономерности развития организма, формирования различных его структур), физиологии и

т.д. Всё это требовало большого времени, а Джонни даже не надеялся так долго прожить. К тому же, очень тяжело усваивать новую информацию, когда вследствие поражения мозга неведомой болезнью память и концентрация внимания у тебя просто никакие. Джонни много раз бросал, отчаиваясь приобрести даже хотя бы самые элементарные базовые сведения.

Также, в его жизни был период когда он «уходил в сторону» на три с половиной года для изучения психологии, пытаясь лучше постичь внутренний мир злых людей, практически всю жизнь унижавших и эксплуатировавших его. Джонни, конечно, довольно скептически относился к психологии как области знания по причине меньшей «точности», но в то же время считал более лёгкой или по крайней мере доступной для освоения, а потому пытался освоить, чтобы на основе примеров из своего тяжёлого жизненного опыта рассказать другим о том как устроено добро и зло в людях и взаимоотношениях между ними.

И без того тяжёлое и очень медленное продвижение к заветной глобальной цели дополнительно осложнялось тем, что Джонни разочаровался в медицине не только как структуре оказания помощи в поправлении пошатнувшегося здоровья, но и как области знаний о путях лечения. И эти два аспекта были взаимосвязаны. Он рассуждал так, что, если даже найдёт в книжке, какая у него болезнь, подтверждение диагноза непременно потребует инструментальных диагностических исследований, за проведением которых ему всё равно придётся обращаться в поликлинику. А визиты туда не только не прибавляли ему здоровья, но, напротив, обычно вызывали ещё массу негативных эмоций! Как уже описывалось выше, это Джонни понял уже в юности. Да и впоследствии, поневоле сталкиваясь с учреждением здравоохранения... пардон, здравоохранения под названием городская поликлиника №666, ему приходилось не раз снова убеждаться в этом.

Чего стоил, например, такой случай: Когда Джонни устраивался на очередную работу, ему потребовалась медицинская справка. Соответственно, чтобы получить этот документ, ему пришлось обращаться в «любимую» поликлинику. А там, как обычно принято в таких учреждениях, его первым делом направили на флюорографию. Джонни прекрасно понимал бессмысленность для него данной неоправданно часто используемой процедуры, поскольку его всё равно вряд ли вылечат от какой бы то ни было патологии, которую у него можно диагностировать с её помощью – и ради чего тогда зря подвергать себя ионизирующему облучению?!

Тем не менее, спорить было бесполезно, ибо таков был порядок, и Джонни покорно пошёл в указанный ему кабинет. Вообще, любое диагностическое исследование оборачивалось для Джонни серьёзным душевным потрясением, даже если физически не представляло собой суровую экзекуцию типа гастроскопии. Ведь у него непременно всякий раз находили какие-то отклонения. И врачи, разумеется, не могли даже внятно объяснить, с чем это связано, неизменно лишь фальшиво заверяя: ничего страшного, мол, абсолютно здоровых людей сейчас нет! Джонни же, удручённый новым диагнозом или просто зловещими строчками заключения с диагностической процедуры, надолго погружался в депрессивный ступор, терзаемый мыслями о том, как скоро его не станет, а ему так хотелось ещё пожить!

Подобным образом получилось и в этой истории с флюорографией. Джонни словно заранее предчувствовал недоброе, а потому уже стоя у аппарата, когда ему сказали «не дышать», он вдруг резко ощутил нехватку воздуха, словно почувствовал себя человеком, у которого уже имелось серьёзное заболевание лёгких или сердца.

А потом, когда пришло время узнавать результаты, его ждал очень неприятный сюрприз. Хотя, впрочем, была ли нехорошая новость для него на самом деле неожиданностью, когда он много лет уже привык жить в постоянном ожидании трагедии с собственным участием?! Но прежде ему довелось узнать, каким фарсом была сама диагностическая процедура. Ведь на тот момент, когда терапевт выписала ему справку, он принёс ей всего лишь квиток о прохождении флюорографии, но не её результаты! Получалось, им на самом деле было важно не состояние его здоровья, а поставить формально галочку!

И ещё один важный момент, связанный с процедурой получения справки, не мог не навести Джонни на мысль о том, как несправедливость мира проявляется в функционировании системы здравоохранения. Он вспоминал, с каким пристрастием интересовались его здоровьем врачи, когда он хотел получить справку для поступления в институт. Теперь же ему практически без вопросов выдали искомый документ при трудоустройстве на никчёмную должность! Получается, если ты болен непонятной болезнью типа вегетососудистой дистонии, врачи не только не могут тебя лечить, но ещё и создают дополнительные преграды тому, чтобы ты занял сколько-нибудь приличное место в жизни!

Но, как бы там ни было, а Джонни, будучи послушным мальчиком (хотя уже тридцатилетним), не только не стал никому ничего высказывать по этому поводу, но и зачем-то ещё пошёл за (ненужными уже для бюрократии!) результатами флюорографии, коль скоро ему велели подойти тогда-то и забрать.

Как только он увидел в заключении что-то отличное от «патологических изменений в лёгочной ткани и сердце не обнаружено», его руки затряслись, а ноги подкосились. Когда же Джонни попытался поинтересоваться своим неизбежно дрожащим в подобных ситуациях голосом у тётки из кабинета флюорографии значением выявленной у него патологии, она лишь небрежно бросила «идите к врачу», а когда принялся настаивать, робко прося разъяснить, повторила то же самое, только громче и грубее.

Кое-как доковыляв домой на подкашивающихся ногах, Джонни первым делом кинулся искать объяснение обнаруженных у него отклонений в имевшихся дома околomedicalных книжках, а когда там не удалось найти ничего подходящего, специально ради этого поехал на свою новую работу (ради которой,

собственно, и подвергал себя флюорографии), куда в тот день иначе не собирался, – ему нужен был интернет, который у него дома на тот момент был лишь по модему.

Однако даже просидев там до закрытия учреждения, Джонни так и не сумел найти удовлетворительных ответов на мучивший его вопрос. Находимые им сайты либо не содержали нужной информации, либо сообщали такое, от чего ещё больше ухудшалось даже чисто физическое его самочувствие, не говоря уже об отвратительно угнетённом и перепуганном моральном состоянии.

Поэтому на следующий день, после бессонной, полной тревоги ночи и несмотря на свою привычку вставать поздно, он поднялся ни свет ни заря и был первым в очереди к терапевту. Там ему, как обычно, довелось столкнуться со специфическим подходом его участковой врачихи к общению с больными – как оказывалось, получить её аудиенцию было не просто, даже имея на руках заветный талончик. Перед приёмом выходила медсестра и проводила своего рода триаж, опрашивая каждого из столпившихся перед кабинетом пациентов о том, кто с чем припёрся, отбирая тех, кто, на её просвещённый взгляд, достоин личного внимания доктора. Брезгливо, даже не дослушав сбивчивое объяснение трясущегося Джонни: «вот... меня... направляли... на флюорографию... у меня тут написали... я хотел узнать, ЧТО ЭТО?..», она отрезала: «И ничего! Курить меньше надо было!..» От такого ответа у Джонни ещё больше подкосились и без того уже дрожавшие к тому моменту ноги. Тяжёлой, гнетущей ношей опустилась на него мучительная мысль о вопиющей несправедливости мира: каким образом так вышло, что у него, за всю жизнь не выкурившего ни одной сигареты (ну если только «пассивно», когда он не смел сделать замечание всяким придуркам, делавшим это в его присутствии даже в его присутствии), творился, получается, такой кошмар в лёгких!

Тем не менее, даже к своему собственному удивлению, в сложившейся ситуации Джонни умудрился найти в себе силы занять нехарактерную для его робкой, трусливой натуры позицию: «Я записан, вот мой талончик, а потому меня обязаны принять, и я буду здесь сидеть, пока доктор со мной не побеседует!» Медсестра, очевидно, собиралась вначале возразить, но окинув презрительно – укоризненным взглядом дрожащего и в то же время истерично – решительно настроенного Джонни, видимо, поняла за себя и врачиху: «этот ненормальный, если что, ещё и жаловаться пойдёт в вышестоящие инстанции! А нам это надо?!», а потому не стала ругаться, а лишь бросила презрительно: «Ну сиди тогда и жди, если тебе в жизни больше заняться нечем, кроме как болезни у себя искать!» Настроение Джонни, уже и без того изрядно отравленное самой ситуацией с его здоровьем и вытекавшими из неё зловещими перспективами для его бытия (или скорее небытия!), оказалось ещё больше изгаженным, когда он услышал, как врачиха с медсестрой в кабинете обсуждали, очевидно, его: «Там пришёл ЭТОТ..., – хочет, видите ли, знать, «что с ним не так». Я ему сказала, но он всё равно настаивает, чтобы Вы его непременно приняли!»

Однако всё происходившее до того момента поблекло по сравнению с тем, как ситуация стала развиваться далее. Неожиданно, как только подошла очередь Джонни, и он приготовился уже зайти в кабинет, участковый терапевт Бургомистрова вышла собственноручно «поприветствовать» его произнесёнными надменным тоном словами: «ТЫ ЧТО ХОТЕЛ?» Опешивший Джонни, естественно, оказался совершенно не готов к такому повороту событий, когда ему приходилось теперь рассказывать о своей проблеме перед всем коридором и без того не очень дружелюбно настроенных бабок (пусть даже их враждебность относилась не персонально к нему, а скорее ко всему несправедливому окружающему миру). И уж, разумеется, он тем более не посмел указать врачихе на необходимость принимать пациента в конфиденциальной обстановке специально предназначенного для этих целей помещения! Сильно растерявшись, Джонни принялся жалобно лепетать дрожащим и запинаящимся голосом, обращаясь к Бургомистрихе (как он привык называть эту врачиху... разумеется, не в лицо): «Вот, Вы меня направляли на флюорографию, и у меня тут нашли...» Даже не дослушав, врачиха перебила его резким тоном: «И ЧТО ЗДЕСЬ ТАКОГО?!» Смущённый ещё больше, Джонни теперь не нашёл ничего умнее, чем пробормотать: «Я боюсь... а вдруг у меня... рак лёгких... или какой-нибудь дегенеративный процесс, ну там фиброз, например...» Он судорожно рылся в своей слабой памяти, пытаясь вспомнить названия наиболее вероятных страшных, заведомо неизлечимых заболеваний нижних дыхательных путей, когда Бургомистриха снова резко перебила его: «РАК?!» Её грозный голос громким гулом раскатился по обшарпанным коридорам поликлиники №666. После чего врачиха принялась развивать словесное наступление на и без того не на шутку перепуганного Джонни: «Этот «дегенеративный процесс» происходит исключительно у тебя в башке, в твоей больной фантазии! Да как тебе не стыдно?! Вон, посмотри, мама твоя инвалид, после перелома шейки бедра с палочкой ходит повсюду! А ты от безделья ерундой занимаешься, болезни себе всякие выискиваешь! Даже слушать ничего не хочу! Я тебе дала справку, вот постарайся теперь найти себе достойную работу, чтобы толк из тебя хоть какой-то вышел, наконец... и ты смог создать и обеспечивать семью!..»

К тому моменту, когда Джонни дослушал эту тираду врачихи, его чувства неожиданно переменялись. Ему вдруг стало даже не настолько страшно, насколько противно. Он не стал больше пытаться ничего возражать, сказав лишь с горечью: «Ну извините, что побеспокоил. Всего хорошего!» После чего развернулся и пошёл прочь, не оглядываясь, слыша вслед возмущительное напутствие Бургомистрихи меньше сидеть дома, больше бывать на свежем воздухе и улучшать свою физическую форму. В те минуты ему было так плохо физически и морально, что у него даже и мысли не возникло о том, чтобы пытаться искать правды в этом отвратном заведении под названием поликлиника №666: например, пойти пожаловаться главврачу и так далее. Тем более, для такого социофоба, как он каждое общение с незнакомыми людьми, тем более



представителями официальных инстанций, было серьёзным испытанием, в процессе которого его обычно начинало буквально трясти.

Таким образом, с понурым видом возвращаясь домой из поликлиники, вместо хотя бы утешения, на которое он как безнадёжный больной рассчитывал, Джонни нёс в себе лишь чувства обиды и озлобления по отношению к медицине, которая в очередной раз не только не помогла, но ещё и унизила его. Он гневно думал о врачах и её медсестре: «Ну конечно, разве вам это понять, здоровым сукам, как люди страдают?! Интересно, вот если бы сами серьёзно заболели чем-нибудь лёгочным или сердечно-сосудистым, тогда посмотрел бы я на вас!»

В те минуты Джонни особенно вспоминались, например, неоднократно случавшиеся с ним по ночам и ужасавшие его эпизоды. Вроде уже уснув, он внезапно вскакивал, охваченный острым ощущением нехватки воздуха и связанным с ним чувством невыносимого страха, заставлявшим его каждый раз в такой ситуации прощаться с жизнью.

Потом Джонни с гневным возмущением подумал о том, как Бургомистриха рекомендовала ему заниматься спортом и (о ужас!) бегать по утрам. В его памяти сразу всплыла сцена, как однажды ему невольно пришлось испытать себя на данном поприще, когда он решил немного пробежаться, дабы успеть на автобус, ходивший достаточно редко. В результате дверь не только закрылась у него перед самым носом, но как только это произошло, он испытал ужасный приступ нехватки воздуха, настолько сильный, что в голове промелькнула мысль: «всё, мне конец!»

Таким образом, раздосадованный тем, что получил вместо реального лечения или хотя бы слов утешения лишь абсурдные и унижительные советы, Джонни в который раз разочаровался в медицине и решил если и обращаться к ней, то лишь по вопросам стоматологии, поскольку зубы его по необъяснимой причине продолжали разваливаться один за другим.

Один раз, впрочем, несколько лет спустя после злополучной диагностической процедуры, он всё же оказался вынужден сделать исключение и вызвать врача на дом, будучи ужасно перепуганным и придя в отчаяние из-за не снижавшейся почти неделю температуры около 38 градусов. Тогда, кстати, Джонни пришлось также признать кое в чём свою неправоту. Ведь в описанном выше эпизоде с флюорографией он злился на терапевта Бургомистрову и её медсестру, считая их здоровыми людьми, не способными даже попытаться понять, как ему плохо. Однако к тому времени, как он вызывал себе врача на предмет не снижающейся температуры, обеих уже не было в живых!

Ушла из жизни не только Бургомистрова, умершая от сердечной недостаточности, развившейся вследствие атеросклероза и гипертонической болезни, но и её медсестра – сравнительно молодая (всего сорок с небольшим) ещё женщина, ставшая жертвой гинекологического рака (шейки матки). Это известие даже наполнило Джонни чувством некоторого сожаления, стыда и раскаяния за то, что он считал их здоровыми людьми, не способными понять такого калеку, как он (на мгновение, впрочем, он также подумал о том что медсестра, вероятно, была сексуально распушенной женщиной, что способствовало её заражению вирусом папилломы человека, в свою очередь приведшему к перерождению ткани и развитию у неё злокачественной опухоли).

По вызову вместо ушедшей в мир иной Бургомистровой к Джонни домой пришёл бывший теперь их районным терапевтом пресенильного возраста тип, устроившийся в поликлинику №666 перекантоваться пару лет до пенсии. При всём уважении к старой гвардии, Джонни не был обрадован этим, рассуждая так: ну наверняка, дедушка старый – ему всё равно! И действительно, безрадостные ожидания оправдались сполна. Дедушка оказался даже не настолько старый, насколько ему было плевать на здоровье Джонни, и он этого не скрывал.

Сначала дед очень удивился, зачем вообще его вызвали к нигде не работавшему Джонни, или, как сам районный терапевт охарактеризовал статус трудоустройства пациента, «свободному художнику», которому не нужен был больничный. Потом, наконец, до него дошло: «для успокоения». Джонни же вынужден был сделать для себя неутешительный вывод: это максимум, на что можно было рассчитывать, вызывая такого «специалиста». Особенно поразило Джонни завершение визита. Когда он поинтересовался у врача, приходить или ещё ему на приём, чтобы проконтролировать состояние, тот ответил: «Ну, если хотите...»

Из этой ситуации Джонни не преминул сделать для себя важный организационный вывод: если раньше, в советское время, доктора (по крайней мере действительно достойные своей благородной профессией) подходили к подобному вопросу ответственно, выдавая пациенту рекомендации исходя из своего понимания интересов самого больного, а также его объективного состояния, то теперь, получалось, страждущим предлагалось оценить тяжесть своей болезни самостоятельно и в случае чего «пенять на себя». Так на хрена тогда нужны такие врачи?! – гневно думал он.

Удручённый таким опытом взаимодействия с медициной, Джонни настолько разочаровался в ней, что не только прекратил всяческие попытки искать у её представителей помощи в поправлении своего давно уже расшатанного здоровья, но и перестал предпринимать самостоятельные усилия раскопать информацию о своей таинственной болезни, так как прежде любые старания в этом направлении лишь приносили ему всецело поглощавшее его чувство страха за собственную жизнь, надолго погружавшее его в беспросветную депрессию, когда он толком не мог ничего делать, и лишь мучительно думал о скорой смерти.

Теперь же, когда в связи с неумолимым ухудшением состояния он уже всюду ощутил приближение неотвратимого конца, Джонни испытывал невыносимое раскаяние за малодушие в противостоянии болезни, проявленное им прежде, когда у него ещё было время больше о ней узнать, а он вместо того чтобы в ней глубоко разобраться, старался отвлечься и не думать лишнего раз о своём недуге. Да кого он хотел обмануть? Себя?!

А в итоге у него критически не доставало столь необходимых знаний, которые теперь, уже невдалеке от последней черты, было слишком поздно приобретать! А их ему так не доставало! Вводя всё новые строки поиска в интернете, ему трудно было даже понять многие слова в описаниях болезней. И какие тогда у него были шансы разобраться, от чего он умирает?! Да к тому же ещё больная голова отказывалась соображать! И вообще, ему было очень-очень ужасно плохо! Голова кружилась так, что казалось, он вот-вот упадёт со стула! Пару раз Джонни даже судорожно вцеплялся в стол, чтобы не провалиться под него, потеряв равновесие! И это сидя! А каково ему было, когда он пытался стоять и ходить?! Джонни становилось всё хуже и хуже. Он начинал уже терять надежду... когда случилось чудо.

### Открытие, проложившее путь к разгадке

– Вот же оно! Прямо в точности про меня! – Джонни теперь казалось, от эмоционального возбуждения, пусть и радостного, у него вот-вот случится «разрыв сердца», причём не в метафорическом смысле, а самом буквальном, типа разрушения свободной стенки левого желудочка, естественно, с мгновенным фатальным исходом. Наверное, ему, всю сознательную жизнь жутко боявшемуся встретить её финал, теперь было бы особенно обидно умереть в такой решающий момент, когда перед ним, уже впадшим в отчаяние, вдруг начала распутываться тайна загадочной болезни, мучившей его всю жизнь.

Джонни как будто не мог поверить своим глазам. Не понимая смысла многих слов из статьи, в которую жадно впился взором, он уловил главное: после стольких лет терзаний, когда страдания, доставленные самой болезнью, усугублялись неведением, ему удалось, наконец, сделать первый робкий шаг к пониманию своего недуга.

Вдохновлённый сделанным открытием, Джонни находился в настолько взвинченном состоянии, что очень долго не мог уснуть, хотя за окном давно уже наступил рассвет. А по мере того как он долго вертелся с боку на бок, мысли его становились всё более мрачными. Теперь он думал: «Допустим, я наконец-то начал понимать, с чем была связана моя болезнь. Но какой мне толк-то от этого?!» Ему сразу же вспомнилось: в той заметке практически ничего не было написано о лечении! Зато упоминалось о том, как половине таких больных в течение пяти лет наступает инсульт!

Да, его неустойчивая психика функционировала поистине удивительным образом! Ведь в моменты знакомства со статьёй, слишком сильно, по-видимому, увлечённый открывшейся перед ним перспективой разгадки тайны своей болезни, Джонни почему-то не придавал этому такого значения. Вероятно, в его сознании тогда сработала защитная интеллектуализация. Ведь в статье же речь шла о каких-то абстрактных больных, не о нём персонально! Теперь же, когда Джонни вдруг задумался над этим и примерил данный эпидемиологический факт на себя, его начало трясти от страха. Получалось, ему осталось жить всего пять лет, после чего он умрёт от инсульта?! Или даже не так: ведь там же указан \*средний\* срок. Значит, кого-то катастрофа может настигнуть и через 10-15 лет, а вот его, Джонни, возможно даже завтра или сегодня!

От одной мысли об этом Джонни начало трясти ещё сильнее. Теперь он с ужасом думал: а вдруг у меня сильно повысилось давление, и от этого случится неизбежно фатальный геморрагический инсульт?! Ему становилось всё хуже и хуже на фоне и без того ужасного самочувствия. Джонни дёрнулся было, чтобы встать за тонометром, но тут же остановился, вспомнив, как это скорее всего будет происходить: Он измерит давление. Увидев пугающие показатели, с холодным потом на лбу примется повторять процедуру, только чтобы увидеть значения ещё выше!.. Но как же тогда быть?!

Неожиданно, уже успевшего прийти в отчаяние и в который раз собраться помирать Джонни посетила совершенно непривычно для него позитивная мысль в сочетании с также не свойственной ему решимостью. Нет, я не собираюсь сдаваться! – вдруг подумал он. В его больной голове начал созревать план, который при других обстоятельствах, наверное, показался бы абсолютно бредовым в своей абсурдной несбыточности даже ему самому. Однако в те моменты Джонни был слишком увлечён своей внезапно возникшей идеей, чтобы иметь возможность оценить её критически. Он лихорадочно повторял себе снова и снова: «Я буду искать и обязательно найду лечение, чтобы у меня не было инсульта, по крайней мере, в ближайшем обозримом будущем! Потом поделюсь своим великим открытием с другими людьми, которые, возможно, также как и я, всю жизнь (или, по крайней мере, долгие годы) мучаются с этой проклятой болезнью!» С такой нехарактерно для себя оптимистичной мыслью Джонни, наконец, уснул.

А утром (наступившим для него, когда он открыл глаза после «ночного» сна, то есть, как обычно, примерно в полдень) Джонни вплотную занялся исследованием своего многострадального организма. А поскольку продвинутой медицинской техники в его распоряжении, разумеется, не имелось, кроме старого полуавтоматического тонометра и градусника, ему пришлось подвергнуть себя целой серии изощрённых тестов, среди которых измерение артериального давления на одной и другой ноге были ещё отнюдь не самыми странными с точки зрения нормальных людей процедурами.

Несмотря на обычное для него отвратительное самочувствие Джонни приступил к этим испытаниям с большим энтузиазмом, поскольку они сулили (во всяком случае, так ему грезилось в тот момент) подтверждение великой истины относительно загадочной болезни, от которой он мучился всю жизнь. Однако по мере выполнения тестов его оптимизм начал неуклонно снижаться: ведь, исходя из результатов, интерпретированным им согласно критериям, которые он сформулировал для себя на основании изучения материалов в интернете, жить ему оставалось совсем недолго! Неужели действительно скоро умирать?! От одной мысли об этом Джонни начало трясти мелкой дрожью.

А ещё, как назло, он неожиданно ощутил, как его и без того постоянно плохое самочувствие вечером того злополучного дня начало ухудшаться не по дням, а по часам. От осознания этого обстоятельства Джонни стал ещё больше впадать в панику. Вначале, впрочем, он попытался себя успокоить «хитростью», рассуждая примерно так: «А быть может, всё на самом деле не так плохо, и авторы на том сайте, где он сделал для себя открытие относительно своей болезни, преднамеренно сгущают краски? Ведь их наверняка спонсируют всякие платные клиники, кровно заинтересованные разводить запуганных пациентов на бабло!»

Теперь неожиданно у него появилась новая идея: отыскать на помойке, в которую давно уже превратилась его квартира, купленные им когда-то на последние скудные деньги книжки о болезнях. Одна из них называлась «Медицина для идиотов», а вторая (покороче и якобы попроще, которую он приобрёл, когда окончательно осознал, что первую ему не осилить) – «Медицина для полных идиотов». В своё время Джонни вынужден был их забросить, отчаявшись разобраться в их содержании и поняв, как они погружают его в тревожный ступор, когда он после перелистывания упомянутых пособий погружался на долгие часы в мучительный трепет, найдя у себя по приведённым там описаниям очередную смертельную болезнь!

Но тут же, видимо, сообразив, как сложно будет ему найти эти руководства, заваленные неизвестно где кучей хлама, Джонни загорелся ещё лучшей, как ему показалось вначале, идеей: отыскать в интернете и скачать более новые издания имевшихся у него книжек. А вдруг за прошедшие годы был достигнут какой-то прогресс в понимании и лечении мучившей его болезни? Джонни уже приготовился «гуглить», когда с непередаваемым словами ужасом понял: Он забыл и никак не мог вспомнить фамилии авторов ни первой, ни второй книги!

От осознания этого Джонни стало совсем не по себе: получается, дегенеративный процесс в его мозге зашёл уже очень далеко, раз он был не в состоянии помнить такие важные вещи! Да, память, которая никогда не была у него хорошей и всю жизнь препятствовала реализации грандиозных планов, последние годы всё больше подводила его, но чтобы настолько!..

Словно пытаясь убедить себя: «Нет, это случайность, в действительности мои дела ещё не так плохи», Джонни принялся тестировать себя. И похолодел от невыразимого ужаса: одну за другой ему не удавалось вспомнить простые вещи! Словно кто-то опустошил его голову, безжалостно стирая оттуда важные сведения, накапливавшиеся им годами тяжких усилий по тренировке памяти предотвратить безжалостную дегенерацию головного мозга!

Джонни собрался встать, чтобы начать ходить по комнате, как он обычно делал, пытаясь справиться с терзавшим его волнением. Однако при этом у него так сильно закружилась голова, что он был вынужден тут же сесть обратно, чтобы не потерять окончательно равновесие и не упасть. Теперь уже всё тело его начало трясти от ужаса с приличным размахом. В голове осталась только одна мысль: «Это всё! Я умираю!!»

В таком состоянии Джонни принялся вызывать себе скорую помощь.

Впоследствии, вспоминая тот эпизод, Джонни не раз удивлялся, как его вообще той ночью стали слушать на другом конце провода, а не порекомендовали сразу успокоиться и взять себя в руки, а на следующий день обратиться со своими жалобами в районный психоневрологический диспансер. Это уже потом он со стыдливой самоиронией думал: наверное, даже повидавшие виды операторы станций скорой помощи нечасто имеют дело с пациентами, у которых «наверное, такой специфический инсульт», когда из-за нарушения кровоснабжения головы «резко память отказала» (примерно такова была изложенная им дрожащим и запинаящимся голосом версия). Однако в те невыносимо тревожные минуты Джонни был одержим одной лишь идеей: как донести до собеседницы всю тяжесть своего состояния?!

Но, как ни странно, в итоге над ним сжалились (или он впоследствии даже не знал, как это ещё можно иначе объяснить) и прислали аж двоих сразу сотрудников – добродушную бабулю и миловидную девушку – практикантку. Работницы скорой измерили Джонни давление, которое вначале оказалось несколько повышенным, но при последующих измерениях выполненных после небольшой паузы (когда пациент маленько «пришёл в себя» и уже не так трясся) почти нормальным. Затем сняли ЭКГ и проверили уровень «сахара», которые также оказались «без особенностей». Наконец, убедившись, что Джонни не «шатает так сильно, чтобы вот-вот упасть» даже с закрытыми глазами, вопреки тому, о чём он сам уверял, бабушка вынесла свой вердикт: «нет у Вас никакого Инсульта!» Именно так, с ударением на первом слоге! После чего добавила: «А память у многих слабеет после тридцати лет – так уж устроен наш организм! Бывает, я тоже какие-то вещи забываю, но нужно так из-за этого расстраиваться и драматизировать!»

И хотя Джонни воспринял заверения относительно инсульта критически, он не только немного успокоился, но и к своему собственному удивлению даже как будто почувствовал себя немножко лучше. И после ухода сотрудников скорой быстро уснул, даже несмотря на обычную тревогу (которая теперь почему-то стала намного меньше) и шум в ушах.

А наутро, точнее, уже часов в 13 следующего дня, его разбудил звонок на городской телефон от участкового терапевта. Какая трогательная забота о моём пошатнувшемся здоровье, – подумал цинично Джонни, вспоминая, каков был порядок в этой системе: на следующий день после вызова неотложной помощи нужно было идти в поликлинику или вызывать доктора на дом (если состояние не позволяло топтать самому).

Разговор с врачом вначале снова погрузил Джонни в мрачные мысли: а как он туда доберётся, учитывая, как тяжело ему ходить, так как шатает его хуже, чем пьяного?! Опять сидеть в долбанных очередях, волей-неволей слушать там истории бабок о том, как люди моложе тебя (и, как правило, здоровее, – по крайней мере, на вид!) внезапно или мучительно помирали?!.. Примерять потом навязчиво на себя, находя симптомы... И ведь не скажешь им, чтобы заткнулись!.. А всё во имя чего?! В лучшем случае – фальшивых утешений врачей, мол, у тебя дела ещё не так плохи, а в худшем – посоветуют «взять себя в руки»! Вот бы вас так «накрыло», посмотрел бы я на вас, как вы бы тогда распинались! – мрачно и цинично рассуждал с самим собой Джонни.

Однако по мере того как он безрадостно размышлял о предстоящем визите в районную поликлинику №666, его настрой относительно этого события неожиданно даже для него самого начал меняться в положительном, более оптимистичном направлении. Джонни подумал: а вдруг это мой шанс?! И принялся мечтательно представлять себе, как он заставит местных врачей, не способных понять происходящее с ним, направить его в какой-нибудь супер-пупер крутой диагностический/исследовательский центр, где ему помогут разгадать тайну проклятого недуга, мешавшего полноценной по качеству и продолжительности жизни. И он поможет врачам, сделав на основе детального изучения своего организма, которому предавался значительную часть времени, великое открытие, которое со временем улучшит жизнь другим людям, мучающимся, подобно ему, с такой странной редкой болезнью!

Конечно, где-то в глубине души Джонни прекрасно понимал: это всего лишь пустые фантазии. Ведь он никогда не был способен от людей чего – либо добиваться, совершенно не умея требовать и настаивать на своём, а когда всё же решался о чём-то просить своим нервно – дрожащим голосом, то выглядел настолько жалким, что его обычно сразу же посылали куда подальше с насмешливым, брезгливым презрением. Тем не менее, ему было приятно успокаивать себя такой мыслью.

Со временем, по мере приближения первого приёма врача, как это обычно случалось у Джонни, пессимизм начал брать верх в таком внутреннем диалоге. Тревожные мысли его метались теперь между «у меня найдут страшную смертельную болезнь типа рака» и «ну разумеется, меня ни в какой продвинутый диагностический центр не направят, и я их не заставлю! А потом опять напишут какой-нибудь липовый диагноз типа «ВСД»!..»

Мрачные предчувствия Джонни, казалось, начали сбываться, когда после нескольких секунд небрежного вождения датчиком УЗИ-стка нашла в его в организме серьёзные проблемы...

Однако вскоре, к его огромному удивлению, перед ним случайно открылась удивительная возможность проверить медицину «на вшивость», практически не вкладывая ощутимые денежные средства, которых у него, разумеется, практически не было. Это произошло при следующих обстоятельствах.

Еврей Саша, когда-то работавший вместе с ним в одном институте, собирался подкинуть ему очередную порцию халтурки. Последнее слово здесь было уместно, впрочем, не только в смысле характера делового взаимодействия между ними, но и как уместное описание того, насколько «ответственно» Джонни подходил к своей деятельности, цинично рационализируя для себя «как мне платят, так я и тружусь!..» Суть работы была такова: Шеф (и соплеменник, разумеется) Саши Исаак Моисеевич был не по годам продуктивен в своей научной работе, несмотря на свои почти восемьдесят лет чуть ли не каждый месяц сочиняя новые учёные труды. Только вот незадача: он так толком и не освоил язык, на котором писал для свои коллег в «цивилизованных странах», а потому был вынужден воспользоваться услугами Джонни по переводу. Нет, разумеется, с трудом полученная в своё время тройка по английскому в аттестате об окончании убогой средней школы могла бы стать для кого-то непреодолимым препятствием к лингвистической деятельности. Но не для Джонни! Ему удалось найти в интернете и бесплатно скачать пиратскую версию шикарной программы, демонстрировавшей чудеса искусственного интеллекта в сфере машинного перевода, после чего полученный текст оставалось, по сути, лишь немного подкорректировать и стилистически пригладить... Благодаря такой «автоматизации производственного процесса» Джонни уже было не так обидно из-за того, как его используют в качестве дешёвой рабочей силы, пользуясь неизменно бедственным материальным положением исполнителя заказов.

Однако на сей раз Джонни отнёсся к предложению Саши без особого энтузиазма. Ему почему-то сразу же вспомнилась книга известного американского психотерапевта (и соплеменника Александра, разумеется) И. Ялома, которую Джонни читал, сидя в очередях в поликлинике №666. Нет, разумеется, вообще Джонни крайне скептически относился в таким вещам, считая их дорогостоящей пустой болтовнёй. Однако в том мучительном положении, в котором он на тот момент находился, Джонни считал для себя позволительным цепляться за любой шанс, сулящий ему хоть немного уменьшить тревогу. В своей книжке «Экзистенциальная Психотерапия» И. Ялом рассказывал о том, как смертельно больные раком люди вдруг открывали для себя, как бестолково они прожили свою жизнь, поскольку постоянно старались кому-то угодить, не смели отказать, исполняя тем самым, по сути, всю дорогу чужую волю, в результате чего у них не оставалось времени на реализацию собственных насущных потребностей.

Размышляя над этим в процессе телефонного разговора с Сашей, Джонни вдруг подумал: какого хрена?! Но одного желания непременно не позволить себя использовать, пусть единственный и последний раз (ведь он собирался умирать в ближайшее время!) было мало – необходимо ещё найти в себе силы фактически отказать собеседнику, с чем у него всегда было сложно! Но деваться было некуда, и Джонни принялся робко мямлить: «К сожалению, я больше не смогу заниматься этой работой, мне сейчас совершенно не до этого!» Саша же, пусть и совершенно не ожидавший отказа, сразу нашёлся что сказать. Он принялся лестно расписывать, как профессор филологии Сара Ицхаковна, подруга Исаака Моисеевича, высоко отзывалась о качестве прошлых переводов, высылавшихся ей для проверки.

Джонни, естественно, сразу же взбесила столь наглая и беспардонная попытка им манипулировать, а также обидный сам по себе для него факт стороннего контроля выполнявшихся им заданий. В порыве гнева, охватившем его, ему захотелось резко сказать: «Вот пусть Сара Ицхаковна и переводит эти сочинения дальше! Небось, она – то не станет трудиться за такие деньги, и с возмущением отворотит свой кривой шнобель от подобного предложения, сочтя его оскорбительным!» Однако внятно произнести сию гневную речь у сотрясаемого нервным напряжением от неприятного разговора Джонни не вышло – она застряла у него мучительным комком в горле, из которого в итоге вырвалось лишь неловкое бессмысленное клокотание.

Немного придя в себя, Джонни решил сменить тактику. Он вдруг подумал: Какого хрена? Скажу, как есть! После чего принялся мямлить о том, как ему плохо, ужасное самочувствие, собирается помирать и всё такое. И соответственно, не до переводов и вообще какой бы то ни было работы совершенно! Саша не счёл объяснения Джонни «отмазкой», но в то же время и не воспринял их всерьёз. Он принялся успокаивать собеседника: «Да ладно тебе!, Я уверен, на самом деле у тебя не всё так плохо! Ты просто мнительный очень! Это у тебя просто внушение и психосоматика!»

Услышав последнюю реплику, Джонни едва не потерял окончательно контроль над собой от ярости. В его голове промелькнуло: «Я тебе покажу «мнительный» и «самовнушение», тварь жидовская! Хорошо бы тебя так скрутило – интересно, как ты тогда будешь вкять про «психосоматику»!» Джонни уже собирался высказать Саше в гневном порыве всё, что он думает о представителях его нации вообще и о нём персонально в частности и послать его на х\*\* с его «заманчивым» предложением, но при попытке открыть с этим рот горло снова свело мучительным спазмом, а потому поневоле пришлось излагать более «вежливую версию: «Тебе просто не понять этого! Люди так любят говорить про «внушение», пока их самих не коснётся!»

Однако представитель избранного народа, жаждущий получить в своё распоряжение дешёвую рабочую силу, легко сдаваться не собирался. С презрительным намёком, сразу же взбесившим его собеседника (о чём тот, впрочем, не посмел заявить открыто), Саша поинтересовался: «Это врачи тебе сказали про какой-то неблагоприятный прогноз, или ты сам почитал в интернете, поставил собственной персоне диагноз и «накрутил» себя? Какие современные диагностические исследования тебе проводили?»

Высказанное предположение так возмутило и разозлило Джонни, что он даже не сразу смог ответить из-за комка в горле и неприятной сухости во рту. А когда к нему снова вернулся дар речи, ему захотелось максимально узвизать собеседника, желательно переходя на личности, дабы отбить у того желание подкалывать его таким образом. Стараясь говорить как можно спокойнее, чтобы голос не дрожал от обиды и прочих негативных эмоций, Джонни сказал: «Возможно, это ты или кто-то из твоих близких и знакомых себя «накручивает», а мне лично хватает ума понимать: когда мне \*физически\* (он сделал особое ударение на этом слове, словно стараясь максимально подчеркнуть его важность в данном контексте) плохо, тому непременно должны быть причины в виде реальных дисфункций организма, видят их врачи поликлиники №666, или нет!»

К этому моменту Саша, судя по всему, уже понял бессмысленность спора с безнадёжно упёрнутым Джонни относительно его болезни, а потому решил подойти к вопросу диагностики больного (как ему представлялось, практически полностью по части психики) немного с другой стороны. Он сказал: «Ну-ну, давай не будем буйствовать раньше времени», после чего изложил организационную идею, перед которой, как он справедливо предполагал, его собеседник не сможет устоять. Предложение Саши было связано с женщиной – врачом по имени Людмила Васильевна, которая в значительной мере помогла спасти его давнего друга и коллегу Вениамина, своевременно обнаружив у него на УЗИ злое новообразование. В результате Бенья (как ласково величал его Александр) потерял одну почку, но зато остался жив. А «Люда», как с особым удовлетворением отметил Саша, всю жизнь проживший под каблуком своей единственной супруги, стала пятой по счёту женой Вениамина!

С одной стороны, конечно, Джонни стало ужасно обидно, какой дешёвой рабочей силой он оказывался, раз Александр был заинтересован втягивать ради его убеждения ещё одного, причём, судя по всему, весьма квалифицированного в своей деятельности человека. Хотя, с другой стороны, на то же самое обстоятельство можно было посмотреть и с другой, более оптимистичной стороны. Ведь, по сути, он теперь получал в качестве дармового бонуса к своей зряплате от Саши ещё и бесплатное медицинское обследование, надо думать, куда более качественное по сравнению с тем, которое он проходил в поликлинике №666. А потому ради этого стоило даже пойти на жуткое потрясение, каким была для него поездка на метро на другой конец города, где ему также приходилось, шатаясь, идти пешком от поликлиники.

В свою очередь, надо думать, встреча с Джонни оказалась культурным шоком и для Людмилы Васильевны. За долгие годы своей карьеры в медицине она повидала много разных пациентов, в том числе странных, но пришедший к ней на сей раз был в некотором роде уникален. Да, многие из тех, кто приходил к ней на приём, были серьёзно обеспокоены опасностью для своего здоровья, с трепетом ожидая услышать

приговор о наличии у них в организме зловещей опухоли, грозившей сделать их остаток жизни недолгим и мучительным. Встречалось немало и тех, кого принято называть ипохондриками, чьи страхи и переживания были диспропорциональны реальной угрозе их жизни. Однако свои опасения за собственную жизнь и состояния здоровья они формулировали в самых общих, неконкретных дилетантских терминах: «доктор, я боюсь, у меня серьёзные проблемы с сердцем...»

И совсем другое дело – Джонни, которого в известном смысле можно было назвать «профессиональным» больным. Людмила Васильевна выполняла ультразвуковую диагностику различных участков его организма в общей сложности полтора часа, за вычетом нескольких минут, в течение которых она меняла насадку прибора, чтобы делать эхокардиограмму. И на протяжении практически всего этого времени Джонни подробно излагал свои соображения о том, какие у него имеют место патологии. Причём не в общих нечётких обывательских выражениях страха перед опасной болезнью, а с указанием конкретного характера предполагаемых нарушений, типа «гипертрофия левого желудочка».

Словно пытаясь адаптироваться к его манере, Людмила Васильевна принялась комментировать диагностический процесс, как будто пытаясь поскорее успокоить своего необычного пациента: «Вот я сразу вижу, сердце у Вас сокращается хорошо... Печень практически не увеличена! Селезёнка нормальных размеров!...» (Она понимала важность последнего обстоятельства для Джонни, разглагольствовавшего про цирроз).

И даже в тех случаях, когда неожиданно выявлялись явные нарушения, Людмила Васильевна настойчиво пыталась убеждать встревоженного больного: «Это не страшно, ещё не катастрофа!» Так было, например, при случайном обнаружении аж четырёх узлов щитовидной железы, которые даже сам Джонни у себя почему-то не предполагал заранее (в конце концов, не мог же он всё время думать про рак в каждом своём органе!). Людмила Васильевна сразу же поспешила заверить: Они маленькие у Вас, размером меньше сантиметра, даже биопсию делать не будут! К тому же, обычно эти узлы доброкачественные. И даже рак щитовидной железы обычно растёт медленно!.. Она говорила с такой благожелательной убеждённости, что Джонни почему-то не захотелось инициировать полемику («А если анапластический? Ведь он в прямом смысле слова душит человека очень быстро – с ним и года не протянешь! Я понимаю, обычно после 50, но вдруг именно мне так «повезёт»?!»)

Благодаря доктору и выходя из кабинета, Джонни не верил своим глазам: Людмила Васильевна вручила ему подробное описание результатов на семи листах формата А4 с личной печатью! Он ожидал, ему скажут «нечего переживать», максимум – вручат бумажку в стиле «филькина грамота»... В конце концов, зря что ли эта врачиха была в сговоре с Сашей убедить Джонни в отсутствии у него смертельной болезни, непреодолимо препятствующей выполнению работы по переводу?!..

Джонни растерялся. Конечно же, к тому времени, его больная голова накопила уже огромный опыт генерации бредовых идей, а также их рационализации с тем, чтобы не выглядеть дураком хотя бы перед самим собой, когда неизменно с треском проваливался очередной его «великий проект», в который вкладывалось столько душевных сил! Однако на сей раз Джонни даже не знал, как объяснить то, почему Людмила Васильевна так открыто и официально описала результаты выполненных на нём обследований, которые попросту не могли быть правдой! Он долго безуспешно ломал голову над этим вопросом, пока, наконец, его не осенила неожиданно разгадка парадокса, найденная им при помощи аргументации «от противного»:

Допустим, ему захотелось убедительно опровергнуть или хотя бы проверить некоторые из результатов исследований, выполненных Людмилой Васильевной. А где он может это сделать? Очевидно, не в поликлинике №666, в которой ему аналогичные диагностические процедуры сомнительной квалификации тётка делала явно «на отвали», причём с такой скоростью, с какой качественно их не выполнил бы даже величайший ас своего дела, каковым она явно не являлась! В другом госбюджетном «учреждении здравоохранения» его даже не примут, ибо уже приписан здесь и направления отсюда нет! А в платной делать... на какие шиши? Да и где гарантия, что, забрав его последние деньги, ему не сделают опять-таки халтурно, рассудив так: «этот несчастный лох нас не сумеет наказать, так ради чего стараться тогда, ковыряться долго, тщательно выясняя какие там у него проблемы со здоровьем?!» От последней, особенно обидной мысли у Джонни сильно сжалось всё нутро, словно он сразу вспомнил, как его всегда и везде обманывали, бессовестно пользуясь его беспомощностью и «неспособностью за себя постоять».

Таким образом, получалось, Людмила Васильевна в значительной мере, по сути, попросту исполнила «социальный заказ» Саши сформулировать результаты выполненных ею ультразвуковых исследований таким образом, чтобы успокоить Джонни, который – в чём она, несомненно, была уверена – даже не станет рыпаться перепроверять.

Понимая, как глупо он себя ведёт в сложившейся ситуации, Джонни, тем не менее, совершил ещё одну робкую попытку узнать через Сашу от Людмилы Васильевны «всю правду, сколь бы трагической она ни оказалась», о состоянии своего здоровья. Отдавая себе отчёт в том, чего в первую очередь опасался его собеседник, Джонни первым делом поспешил подчеркнуть: «ты можешь мне спокойно рассказывать – это никак не отразится негативно на выполнении взятых мной обязательств, моей работе по переводу и всё такое». Нет, разумеется в глубине души Джонни прекрасно понимал: сообщи ему сейчас Саша, что у него нашли рак, допустим, как он со страшной силой завоюет, затрясётся, и если не умрёт сразу от нервного потрясения, то уж точно полностью утратит способность хоть как-то функционировать в решении даже простых бытовых задач, не говоря уже про сложную умственную деятельность! И ведь собеседник, зная его не первый год, наверняка

мог подозревать, как всё будет обстоять в такой ситуации! Но, тем не менее, даже догадываясь об этом, Джонни продолжал настаивать, чуть не умоляя Сашу: «Пожалуйста, скажи мне всё как есть, очень прошу тебя! Ведь наверняка же Людмила Васильевна поделилась своими впечатлениями с тобой, когда вы общались после моего визита к ней на обследование!»

Но Саша, тоном человека, решительно настроенного говорить исключительно правду, поспешил заверить: «Нет, ничего особенного!» А когда Джонни принялся настаивать: «Ну ты можешь мне детально, насколько помнишь, прямо слово в слово передать её впечатления?!» В голосе Саши теперь слышалось свойственное некоторым интеллигентным людям стремление скрыть раздражение под оболочкой мрачности: «Собственно, главное я тебе уже передал, совершенно честно и откровенно. Не вижу смысла рассказывать тебе подробности, которые будут только зря тебя расстраивать!..» Но тут же, будто опомнившись, что последнее слово было совершенно неуместным и встревоженный им Джонни теперь его точно в покое не оставит, Саша продолжил: «Как я и сказал, Людмила Васильевна не обнаружила у тебя ничего страшного! Да, у тебя имеются там некоторые отклонения. Но ты, я надеюсь, сам понимаешь: в наше время, при современных методах диагностики, трудно отыскать абсолютно здорового человека, у которого результаты всех обследований были бы нормальны. И за полтора часа ультразвукового сканирования разных органов нарушения где-то найти можно у многих. Поэтому Людмила Васильевна не считает, что у тебя здоровье намного хуже среднестатистического представителя мужского пола твоего возраста, и главное – чего ты так опасаться – не видит в ближайшее время непосредственной угрозы для твоей жизни! Единственное, где она сразу заметила у тебя значительные отклонения, о чём я тебе скажу не сказал, чтобы ты не обиделся и не начал напрасно буйствовать, – так это в ПСИХИКЕ!..»

Естественно, Джонни, которого сказанное не могло не задеть до глубины души (как, собственно, и предполагал вполне обоснованно Саша), услышав последнее предложение, принялся возмущённо возражать: «А ничего, что мне всё время ФИЗИЧЕСКИ ПЛОХО?! И наверное, я бы не беспокоился относительно «психики», не волновался так сильно о наличии у меня тех или иных заболеваний, если бы чувствовал себя хорошо, понимаешь?! А так... (Джонни всё больше повышал голос, не в силах сдерживать потом нахлынувших на него эмоций) КАЖДЫЙ ГРЁБАНЫЙ ДЕНЬ Я ЖИВУ В КАКОМ-ТО ДУРМАНЕ С НЕ ПОКИДАЮЩИМ МЕНЯ ОЩУЩЕНИЕМ НЕРЕАЛЬНОСТИ! Как проснусь утром, так меня сразу окутывает этот туман. И тебе не понять, как это ужасно осознавать: Я НИКОГДА УЖЕ НЕ БУДУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО!..»

Терпеливо выждав, пока собеседник закончит поток своих излияний, Саша произнёс снисходительно – благожелательным тоном, каким интеллигентные люди обычно пытаются урезонивать «неадекватов» в общественных местах (и который в сложившихся обстоятельствах почему-то особенно бесил Джонни!): «Ну, не горячись так, пожалуйста. Давай не будем буйствовать, а попробуем разобраться спокойно, хорошо?.. Боюсь, мой дорогой друг, ты недооцениваешь силу человеческого подсознания. Что я имею в виду? Давай с тобой рассмотрим отвлечённый пример:

Представь себе некоего человека N, лицо мужского пола, примерно сорока лет от роду. К столь почтенным годам у него нет ни собственной семьи (жены, детей и всё такое), ни приличной работы, ни друзей. Живёт он один у себя дома в ужасной грязи. И как ему тогда объяснить хотя бы самому себе (а кого ещё судьба его горемычная волнует – ведь близких-то нет у него никого нет и не будет!), почему он оказался в такой ситуации? Как дошёл до жизни такой?! Чисто логически, конечно, у него всегда есть вариант признать: «Наверное, я всю дорогу что-то делал не так, в чём – то неправильно поступал, а потому и очутился в том незавидном положении, в котором сейчас нахожусь!» Однако на уровне эмоций взять и прямо повесить себе на шею табличку «НЕУДАЧНИК» слишком невыносимо для и без того болезненно ранимого ЭГО. И ему приходится придумывать вроде как рациональное объяснение своей ситуации: «Я ничего не добился в жизни отнюдь не потому, что сам по себе являюсь ничёмным человеком. Просто все эти годы я страдал от непонятной никому (и в том числе врачам!) мучительной и, разумеется, неизлечимой болезни, непреодолимо мешавшей мне полноценно функционировать!.. Причём здесь важно подчеркнуть: работа упомянутого защитного механизма психики не осознаётся самим индивидом, а потому ему практически нереально самостоятельно в этом разобраться, не говоря уже про исправить. Для него оно *соматизируется*, трансформируясь в постоянно присутствующее ощущение «мне *физически* плохо!», и ему теперь *кажется*, что у него настоящая болезнь!» Таким образом, описанное тобой чувство, когда ты «живёшь словно в тумане», возникает как механизм диссоциации, призванный защитить тебя посредством изоляции от невыносимой реальности, которую твоё ранимое эго не готово принять...

Джонни не мог не отметить с раздражением, как его собеседник плавно перешёл от якобы абстрактного примера на вполне конкретную личность. А Саша тем временем продолжал развивать свою идею сразу по нескольким сильно бесившим Джонни направлениям, с одной стороны, противопоставляя западный уклад «проклятому совку» (чем злил Джонни как яркого сторонника политического строя СССР), а с другой – и это раздражало ещё больше – указывая в качестве причины полностью и бесповоротно отравившего ему существование недуга «всё в голове», т.е. неправильные мысли и поступки:

«В цивилизованном мире, если человек видит, что вообще запутался и его жизнь идёт куда – то не туда, он отправляется к психотерапевту. И не видит в этом ничего зазорного! А не так, как у нас, когда люди всю жизнь в подобной ситуации ходят достают врачей, требуя непременно найти у них какую-нибудь «настоящую» (по их «просвещённому» суждению, разумеется) болезнь! И ты знаешь что интересно? Хотя в

то же время очень печально, конечно, когда люди оказываются в итоге в такой ситуации по своему губительному для них же неразумию, если не сказать глупости! Со временем, причём даже раньше срока в среднем по сравнению с другими, нормальными людьми, теми, кто так не заморочен, у них действительно возникают и быстрее прогрессируют уже вполне реальные смертоносные болезни: гипертония, стенокардия, диабет и т.д. И ничего удивительного: ведь мысли – то материализуются! Словно незримые высшие силы в итоге посылают нам именно то, о чём мы их подсознательно просим, даже сами того не понимая! Поэтому я и сказал тебе о важности психотерапии как важнейшего средства понять, осознать и подкорректировать/проработать свои в корне неверные глубинные установки... Но у нас на Руси, к сожалению, такой подход к решению вопроса не в моде. Здесь, когда в нечестные моменты проблеска реального восприятия мира ты удручён своим бытием, принято пойти в ближайший винный магазин и купить самое доступное по цене (учитывая уровень трудолюбия и соответственно уровень дохода нашего народа) психотропное средство. После чего, разумеется, непременно сразу выжрать всю бутылку, беседуя «за жизнь» в компании себе подобных и постоянно вопрошая их «ты меня уважаешь?» Ну а потом, конечно же, лежать обоссанным где-нибудь за гаражами...

Столь презрительное упоминание незavidного повседневного существования значительной части его соотечественников, среди которых весь такой чистенький, благородный, интеллигентный Александр представлялся ему инородным телом, до предела разъярило Джонни. Он гневно подумал: «Ты о каком народе, интересно, говоришь как «своём»?! Точно ничего не попутал, жидовская морда?! Нет, это НАШ, русский народ лежит под забором обоссанный, задолбавшись гнуть спину за несчастные копейки на представителей ТВОЕГО – ростовщиков грёбаных!..»

Однако если отодвинуть в сторону эмоции, эта мысль показалась Джонни слишком «нацистской», не выдержанной в стиле пролетарского интернационализма, а потому неправильной. И, разумеется, её никак нельзя было озвучить в разговоре с Сашей. А потому Джонни пошёл другим путём и произнёс, стараясь сделать свой тон как можно более язвительным:

«Я не знаю, где ты умудрился нацеплять на извилины своего мозга столько изощрённого эзотерически – фрейдистского высера, но он совершенно некорректен и несправедлив как в целом по существу, так и применительно ко мне лично. По твоей версии, мне стало плохо, когда я понял, как мало мне удалось добиться на крысиных бегах по жизни. Во-первых, у человека могут быть вообще иные ориентиры, отличные от вбитых тебе наглухо в голову идеологами общества потребления и соответственно другие источники самооценки. А во-вторых – и это главное – я вообще-то практически постоянно плохо чувствую себя и испытываю ощущения нереальности уже давным-давно, большую часть своей жизни, начиная примерно с 13 лет. Да и до того времени у меня много раз случались эпизоды...»

Видимо, не желая дожидаться, пока его собеседник ещё долго будет упорствовать в заблуждениях (как он имел привычку характеризовать пристрастные разглагольствования Джонни), Саша аккуратно (то есть, дождавшись паузы) перебил: «Голубь ты мой...»

Джонни ужасно бесило такое презрительно-покровительственное обращение, словно намекавшее на глобальную незрелость его личности даже несмотря на почтенный уже, казалось бы, возраст. Ему хотелось гневно сказать: «Голубями будешь называть участников парада с радужными флагами! А я совсем не таков, как ты знаешь!» Ведь, в конце концов, на самом-то деле у него была не гомо–, а, как шутливо любил называть её Саша, моно– сексуальная ориентация, как бы намекая на то, что Джонни всю жизнь являлся (и, очевидно, был обречён остаться!) своим собственным брачным партнёром. Нет, разумеется, будучи образованным человеком, Александр понимал некорректность такого словоупотребления, но, тем не менее, надо думать, находил его забавным, а потому без лишних колебаний применял к собеседнику, когда подворачивался удобный случай. Однако, как это неизменно случалось, Джонни не решился отчитать собеседника, а потому у него получилось лишь ещё сильнее разозлиться.

А Саша тем временем развивал свою мысль:

«Но я не говорил, что у тебя только сейчас или сравнительно недавно всё началось! Просто твоё состояние даже чисто физически в силу психосоматических факторов заметно ухудшилось как раз именно тогда, когда очень тяжело заболела и умерла твоя мама. И ты оказался перед фактом, что она никогда более не сможет кормить тебя на средства из своей пенсии. К тому же, теперь тебе поневоле приходилось брать на себя ответственность за свою жизнь, так как свалить её оказывалось совершенно не на кого – ты окончательно и бесповоротно остался совсем один!..»

Но началось у тебя всё это, правильно, гораздо раньше. Потому что, как давно ещё отмечали мудрые люди, всё на самом деле идёт из детства. Ты знаешь, я сейчас вспоминаю твои рассказы о том, как над тобой издевались, как тебя постоянно унижали сверстники, ребята постарше и даже (наверное, самое обидное в такой ситуации) помладше сначала в детском саду, а затем в школе, пользуясь твоей практически полной неспособностью эффективно себя защитить. Эти заведения чуть ли не каждую ночь являлись тебе в столь часто мучивших тебя кошмарных снах в образе тюрьмы. А наутро, просыпаясь, ты пытался скрыться от этого наваждения в мире своих навязчивых фантазий, однако, не смея сопротивляться, ты лишь дрожал внутри, когда тебя снова вели навстречу твоим мучителям. При таком раскладе уже не кажется удивительным, почему тогда ты так часто болел простудой, едва ли не каждую неделю или практически сразу после того как только вроде немножко выздоравливал.



Слушая твои истории, я вначале удивлялся: каким образом ты можешь таким спокойным, хладнокровным тоном повествовать о том, что в своё время столь сильно травмировало твою детскую душу?! Но теперь понимаю: к тому времени ты уже давно и «благополучно» успел «соматизировать» невыносимые иначе переживания, спрятавшись от них при помощи механизма диссоциации в коконе своей «дерезализации»!»

Слушая Сашу, Джонни всё больше внутренне напрягался, навязчиво прокручивая в голове, как он сейчас примет шаг за шагом развенчивать высказанную ему ересь. Однако, словно предчувствуя такой поворот событий, его собеседник неожиданно поспешил подытожить: «Любопытно было побеседовать, конечно же. Но у меня, увы, в отличие от некоторых нет времени сидеть целый день исследовать свой организм со всех сторон с целью непременно найти в нём какую-нибудь болячку, а затем в пространных выражениях обсуждать результаты своих изысканий с сердобольными слушателями до тех пор пока у них терпение окончательно не иссякнет. У меня, как ты знаешь, есть семья, работа и множество прочих обязательств. Тебя же, надеюсь, заключение Людмилы Васильевны немного успокоило в твоих необоснованных страхах за состояние здоровья. Тем более, в её квалификации нет реальных оснований сомневаться.. А я, тем временем, пойду другими насущными делами заниматься...»

В тот момент Джонни словно физически ощутил, как у него застряла в горле горечью обиды фраза: «Да иди, конечно же, лучше сразу прямой дорогой на х\*\*, не смею тебя задерживать!» Однако озвучить её, разумеется, он не мог, а потому, насколько умел, вежливо попрощался с собеседником, и погрузился в мрачные размышления...

Для Джонни пришло время подводить итоги взаимодействия, с одной стороны, с поликлиникой №666, а с другой – с Людмилой Васильевной. К сожалению, его иллюзии о том, чтобы с их помощью радикально продвинуться в понимании своей загадочной болезни не оправдались, а потому, пока он мог лишь поставить диагноз не себе, а медицине, в очередной раз оказавшейся для него по большей части бесполезной.

И в самом деле:

УЗИстка в поликлинике №666 проводила исследование слишком быстро, чтобы в его процессе хоть что-то действительно толком выяснить. Да и вообще у Джонни сложилось впечатление, что она и не умела этого делать. Особенно впечатляло его то, как настырно она требовала от него результаты старых обследований \*до\* сканирования и расспрашивала о симптомах. На основании такого её поведения у Джонни возникло предположение о том, что, вероятно, на самом деле практически ни хрена не умея выполнять ультразвуковое исследование, она по большей части писала своё заключение на основании рассказов пациента, чтобы откровенно не сочинять «от балды» – так куда меньше шансов капитально облажаться!

С другой стороны, Людмила Васильевна, бесспорно, являлась мастером своего дела. И пусть она повела себя недостаточно компетентно, не придавая серьёзного значения нарушениям мозгового кровообращения и работы сердца у Джонни, это не её вина. Ведь основной задачей Людмилы Васильевны как специалиста ультразвуковой диагностики было провести вверенное ей исследование и грамотно его описать, с чем она прекрасно справлялась в своей работе, выполняя сканирование тщательно и со знанием дела. Однако, к огромному сожалению, в ситуации с Джонни она находилась в сговоре с Сашей с целью дезинформировать больного человека о состоянии его здоровья – и в этом был её огромный минус.

Впрочем, справедливости ради, Джонни в процессе хождения по медучреждениям с удивлением открыл для себя и ряд неожиданных позитивных моментов, даже если каждый из них имел для него в итоге серьёзно негативные оборотные стороны. Первым положительным впечатлением для Джонни стало посещение знаменитого Института микроскопической хирургии глаза. Туда его направила окулист. Взглянув в глаза Джонни стоявшим в поликлинике №666 допотопным офтальмоскопом (и, как сразу с невыразимым ужасом подумал Джонни, увидев там «полный ППЦ»), она выписала и молча подала своему пациенту бумажку: «вот, съездите туда, пусть они посмотрят, у них лучше оборудование». А когда тут же затрясшийся Джонни попытался переспросить: «а что у меня такое?!», лишь добавила: «там Вам всё объяснят!»

Джонни не помнил потом, как, шатаясь и практически не спав перед этим всю ночь, он добрался до Института. Но там он был приятно поражён величиим заведения, где даже такого бомжа, как он, приехавшего туда по системе ОМС, тщательно осматривали. И пусть это был бизнес от медицины, априорно вызывавший у нищего Джонни неприятие, здесь он был вынужден признать: похоже, эти люди действительно знают и хорошо делают свою работу.

Однако и в этом респектабельном заведении помочь ему не смогли, так как, по словам тамошней врачихи, его проблемы с глазами (с самой сетчаткой ничего особенного, только с питающими её кровью сосудами) были следствием общего заболевания. В выписке из Института его официально посылали обратно к неврологу районной поликлиники, собственно, изначально направившей его к местному окулисту. Круг, таким образом, замыкался!

Растерянный Джонни даже больше не мог там ничего сказать или спросить, выдавив из себя лишь последний за время этого визита вопрос: «могут ли мои проблемы с глазами, сосудами в них и симптомы типа постоянно летающих мушек и т.д. быть следствием шейного остеохондроза?» На что получил ответ: «Да, это у Вас от Вашего... невроза. Невропатолог Вам всё объяснит...»

На этот момент Джонни уже сделал для себя неутешительный вывод: если эти люди, бывшие, несомненно, прекрасными специалистами в своей узкой области, настолько не понимают в его недуге, раз так странно называют его остеохондроз, то делать ему здесь точно больше нечего!..

Впрочем, ради справедливости стоит отметить: были во взаимодействии Джонни с медицинскими учреждениями в те дни и положительные моменты. Взять, например, его визит к гастроэнтерологу в поликлинику №1332.

По мнению местного населения, это учреждение здравоохранения не только имело в 2 раза больший номер по сравнению с 666-й, но и настолько же лучшее качество обслуживания. Хотя, конечно, если тому же Джонни от первого из них пользы было равно ноль, то при умножении этого числа на два получалось сами понимаете... И, тем не менее, он связывал большие ожидания с посещением тамошнего гастроэнтеролога. Ведь, как-никак, эта врач была единственным сотрудником поликлиники №1332, о котором в интернете был оставлен положительный отзыв, смотревшийся особенно впечатляюще на фоне восьмидесяти семи (!) негативных реакций на работу её коллег по учреждению. Джонни думал: мне хотя бы просто увидеть такого чудесного доктора, пусть даже она не пытается меня лечить, тем более всё равно это бесполезно!..

Визит в поликлинику №1332 начался для него с серьёзного испытания и без того в хлам расшатанной психики. Джонни пришлось более двух часов проторчать в очереди к заветному кабинету. И не просто пассивно сидеть, а поневоле слушать интригующие истории, рассказываемые другими пациентами, которые были одна другой «веселее». Так, например, бальзаковского возраста дама решила поведать своей спутнице о трагической судьбе своего родственника. «Ах, какой был мужчина! Военный! Настоящий полковник!» – печально вздыхала она. После чего принялась рассказывать, как однажды сей brave воин почувствовал небольшой дискомфорт в грудной клетке. Будучи «солидным человеком со связями», при этом к тому же любящим определённую, он не стал долго гадать в вопросах, касающихся собственного здоровья, а потому вскоре в «генеральском госпитале» ему сделали «МРТ на самом лучшем оборудовании», показавшем, что у него был «ТАМ РАК ПОВСЮДУ!» Вследствие чего, как поведала женщина, вскоре так и зачах этот сильный, мужественный человек, несмотря на многочисленные попытки лечения разными методами: операции, радио- и химиотерапия. Лучше бы оставили его в покое и дали спокойно и с достоинством дожить отведённое Богом время, – мрачно подытожила рассказчица подробное описание тщетных попыток врачей помочь этому человеку, мужественно переносившему свою болезнь (как и подобает представителю его профессии!), продлить его мучения. Слушая эту историю, Джонни не только трепетал от страха «а вдруг у меня такое будет?», но и недоумевал: «Интересно, как такое вообще возможно?! «Спокойно и с достоинством»! Когда у тебя такая ужасная болезнь! Видимо, для этого действительно нужно быть настоящим полковником, а не такой трусливой размазней, как я, – печально подумал он.

А тем временем женщину, поведавшую о трагической судьбе военного, решила поддержать бабулька, также сидевшая в очереди, и, очевидно, не знавшая чем занять себя в ожидании приёма, кроме как принять участие в «увлекательной» беседе: «Знаете, я Вам очень сочувствую. Но Ваш-то родственник был уже за пятьдесят. А у нас вот мальчик ещё совсем... Плохая кровь у него была... Сгорел меньше чем за год... Несколько месяцев не дожил до двадцати пяти...»

Родственница поражённого раком полковника попыталась было возразить: «Это, конечно, очень печально. Но такое, к счастью, случается очень редко, когда вот такие молодые...»

Однако ей немедленно возразила ещё одна бабулька, подключившаяся к разговору: «Да ладно!.. Вон, у нас не так давно на работе... Совсем молодая ещё женщина!.. Не пила, не курила! Умница, красавица... И вдруг ни с того, ни с сего рак печени! Умерла через полгода в страшных мучениях! Лезла на стенку от боли!..»

Услышав эту последнюю трагическую историю, женщины в очереди стали охать и тяжело вздыхать, после чего принялись высказывать свои версии о том, почему молодёжь так мрёт нынче – от экологии до наркотиков. Не забыли упомянуть «добрым словом» даже гормональные контрацептивы как дьявольский инструмент вмешательства в установленные свыше законы продолжения человеческого рода. Мол, мало того что кругом разврат и аборт делают налево и направо, так теперь ещё ТАКОЕ придумали!..

В этот «интересный» момент подошла очередь Джонни. Открывая дверь кабинета, он с ужасом сообразил, что забыл уже, о чём собирался рассказать врачу. Ведь все мысли его в эти последние минуты были заняты мрачным представлением себе судьбы той бедной молодой женщины, корчившейся в предсмертных муках в объятиях гепатоцеллюлярной карциномы. Самое время подумать об этом перед дверью кабинета, где будут смотреть твою больную печень, в том числе на предмет возможного наличия в ней такой же опухоли, – цинично ухмыльнулся про себя Джонни.

Однако гастроэнтеролог первым делом после осмотра немного успокоила его: печень не увеличена (находится у края рёберной дуги), селезёнка не пальпируется... Мол, явных, вопиющих признаков цирроза нет. Ознакомившись с противоречащими друг другу заключениями УЗИстки из поликлиники №666 и Людмилы Васильевны, врачаха выразительно хмыкнула. А Джонни подумал: «Надо отдать ей должное: в то время как другие врачи в подобной ситуации принимают втирать про «разное оборудование», дескать, у нас здесь, к сожалению, более старое, она прямо назвала более правдоподобную причину расхождений: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР!»

И вообще, в целом эта «чудесная доктор» оправдала ожидания Джонни, произведя на него весьма приятное впечатление. Так, она посоветовала ему не принимать дорогое лекарство – «гепатопротектор», рекомендованное участковым терапевтом из поликлиники №666 – мол, толку всё равно не будет от него, так зачем из своих скудных средств фармацевтические компании кормить?! Направлять Джонни в какой-то центральный институт выяснять «что у него там всё-таки с печенью» она также не видела смысла – скорее всего, болезнь его в любом случае неизлечима, а там из него только кролика подопытного сделают, подвергая

небезопасным инвазивным процедурам, таким, как биопсия. А потому зачем тогда пациента туда слать, а главное, на фиг?!

В то же время, гастроэнтеролог совсем без лечения Джонни также не оставила, выписав ему... слабительное. Конечно, он догадывался, какой логикой доктор руководствовалась, выписывая препарат на основе лактулозы, предназначенный нейтрализовать аммиак, не связываемый вполне больной печенью, чтобы данное токсичное соединение не ударило по и без того явно больным мозгам. Однако в итоге лекарство принесло неожиданную пользу. Теперь, выходя из дома в магазин, Джонни уже не так боялся упасть от сильного головокружения, больше думая о том, как бы на виду у людей не обоссаться!

Ещё одним позитивным моментом во взаимодействии Джонни с системой здравоохранения в тот период оказалась клиническая лаборатория. Вначале у него и относительно неё были подозрительные мысли: а вдруг ему там попросту вписывают результаты анализов «от балды»?! Однако они полностью развеялись благодаря одному неприятному и даже довольно опасному для него обстоятельству:

В тот злополучный день, когда Джонни ставил опыты над своим организмом, в результате чего ему потом к ночи стало плохо и пришлось даже вызывать скорую помощь, его угораздило сильно повредить себе мышцу на ноге. Как следствие, через два дня после этого ему даже трудно было идти из-за боли, когда он шёл в поликлинику №666. С одной стороны, сильный дискомфорт в конечности даже помогал Джонни в тот день, отвлекая его от мучительного головокружения, шаткости походки и обусловленного ими страха упасть на улице на глазах у людей. С другой... когда через неделю был готов биохимический анализ крови, не по себе стало не только самому Джонни, но и районному терапевту. Увидев результаты, врачаха принялась бормотать: «да, показатели у Вас не очень, конечно. Проблемы с печёнкой...»

Однако Джонни если не сразу, то в итоге, как обычно после мучительных неоправданных переживаний, всё же сообразил, в чём было дело. Он с ужасом подумал о том, как у него по своей же собственной глупости и неосмотрительности могли возникнуть опасные нарушения в работе не только печени, но и почек. Теперь, когда цвет мочи казался ему чуть темнее, чем, по его разумению, должен быть, перепуганный Джонни сразу же задавался вопросом: билирубин или миоглобин?! Хотя к тому времени уже в любом случае было слишком поздно, как говорится, Боржоми пить, и ущерб, нанесённый органам в результате распада мышечной ткани не исправить, он всё равно с мучительной навязчивостью задавался вопросами: «А если бы сердце внезапно остановилось от избытка калия? Или отказали почки?!»

Зато, благодаря этому опасному происшествию, Джонни теперь знал: по всей видимости, сотрудники лаборатории центра лабораторной диагностики иммунодефицитных состояний и оппортунистических инфекций поликлиники №1221 добросовестно обрабатывали его анализ, а не вписывали показатели «от Балды», как ему мерещилось в порыве цинично – параноидальных мыслей. Ведь не могли же они читать содержимое его больной дурной башки о том, как он ногу себе повредил! Хотя, будь Джонни настоящим шизофреником, как его величали в интернете, то, наверное, мог и такое про них подумать!

Он даже не держал зла на терапевтиху, заметившую повышенную в три раза АСТ (аспартатаминотрансферазу), но почему-то проигнорировавшую КФК (креатинфосфокиназу) со значением в четыре с лишним тыщи – во много раз больше нормы! В конце концов, разобраться в результатах анализа Джонни мог и сам. Ему куда важнее было, что она закрывала глаза на то, как он сам ставил дополнительные галочки напротив пунктов, которые хотел выяснить для себя.

Впрочем, справедливости ради, трусливость и робость Джонни, постоянно с ужасом представлявшим себе, как провалится сквозь землю, когда врачаха обнаружит отмеченное им без её ведома, не позволяли ему беспредельничать в этом вопросе. Так, он не посмел поставить галочки в анализе на щитовидные гормоны напротив антител, с которыми мог связывать свои выпученные глаза. Подобным образом, не решился Джонни отметить и альфа-фетопrotein, к исследованию которого побуждала проводившая его в неопикуемый ужас мысль «а вдруг у меня уже рак печени, первичный или метастатический?!» Но потом он подумал, как врачаха, для которой этот анализ наверняка предназначался исключительно беременным женщинам, его за такое убьёт гораздо скорее, нежели гепатоцеллюлярная карцинома, а потому опять-таки не посмел.

Таким образом, после хождения к врачам разных специальностей из нескольких лечебных учреждений разного уровня, Джонни удалось сформировать для себя некоторое впечатление о том, чем, если можно так выразиться, была больна доступная ему медицина, какие у неё имелись недостатки и всё такое. Но вот незадача: то ли в силу обнаруженного им несовершенства системы здравоохранения, то ли ещё по какой причине, но ему после того своего открытия так и не удалось радикально продвинуться вперёд в понимании своей болезни, не говоря уже о том, чтобы найти хоть сколько-нибудь действенное лечение!

Да и нельзя сказать, чтобы Джонни не давал медицине никакого шанса себе помочь! Так, по назначению невролога он терпеливо ходил на процедуры, где ему вешали на шею и клали на грудь какую-то странную конструкцию с проводами, которую в том физиотерапевтическом кабинете называли «магнитом». Джонни тогда ещё невольно недоумевал про себя: неужели они действительно думают, что от этой штуки у меня уменьшатся головокружения, не говоря уже по отвратительному ощущению нереальности?

И, как ни странно, однажды ему даже показалось, что его самочувствие улучшилось, словно на него опустилось какое-то просветление. Но тут же он опомнился: «Нет, такого не может быть! Зачем себя обманывать, тешась тщетными иллюзиями и надеждами?! Ведь на самом деле я же неизлечимо болен!» И действительно, не успел Джонни подумать об этом, как ему обратно поплохело.

Не было особой надежды и на лекарства, которые он к тому же и не очень-то рвался принимать. В этом плане показательна, например, такая история. Однажды, уже подходя к аптеке, Джонни вдруг с ужасом понял, что совершенно забыл название лекарства, якобы предназначенного для улучшения работы мозга, которое, собственно, он пришёл покупать. Видимо, я действительно очень нуждаюсь в чём-нибудь подобном, раз начал забывать такие простые вещи, – печально констатировал Джонни. Вернувшись домой и посмотрев название лекарства, Джонни с досадой хлопнул себя по лбу. Какой же он дурак, однако! Джонни сразу вспомнилась лекция одного мужика, наставлявшего таких слабоумных, как он, запоминанию важных вещей с помощью простых мнемонических правил. В соответствии с изложенными там принципами ему нужно было сформулировать для себя название препарата по созвучию как «цена резины». Ну а раз уж всё равно пришлось возвращаться домой без лекарства, Джонни не мог удержаться и не почитать в интернете про побочные эффекты. Полученные в результате сведения поразили его: у почти 20% страдавших болезнью Паркинсона она была следствием приёма выписанного ему препарата! И ради чего, спрашивается, тогда идти на такой риск?! Ведь очевидно, данный препарат не действует на базовые механизмы его болезни и не способен эффективно защитить от инсульта! Об этом, собственно, и свидетельствовали также результаты систематического исследования эффективности, информацию о которых Джонни также удалось найти.

После этого Джонни ещё пару раз сходил в поликлинику №666, пока тамошние врачи не отказались окончательно его принимать, а он сам не отчаялся в который раз найти не только эффективное лечение, но даже хотя бы высокоинформативное исследование проблем в своём организме. Получалось, местные доктора не только толком не знали что с ним, но и не хотели направлять бесплатно к тем, кто мог бы реально помочь это выяснить!

### Секретные материалы

Получалось, оставалось только ложиться и помирать?! Но одна лишь мысль об этом была для Джонни невыносимой. Нет! Он собирался не сдаваться, а сражаться всеми силами за свою жизнь и остатки здоровья, только теперь без помощи врачей, от которых ему всё равно не было особой пользы в лечении его недуга ни раньше, ни теперь (Джонни, впрочем, большинство из них в этом не винил, понимая ограниченность возможностей медицины, тем более «бесплатной», по системе ОМС).

Джонни также прекрасно осознавал: главным оружием в этой борьбе для него должны стать знания. Во-первых, ему понадобится серьёзная теоретическая база, дабы он мог заглянуть как можно дальше в будущее медицины, стоя, так сказать, на плечах титанов. К счастью, теперь у него не было необходимости отдавать свои последние деньги алчным издателям и торгашам за книжки, в которых всё равно практически ничего не понимал – большую часть необходимых ему сведений он мог уже без особого труда отыскать в интернете.

Другой важной частью его грандиозного проекта должны были стать оригинальные исследования. Джонни разработал на сей счёт целую программу действий. Для начала он собирался найти в интернете людей, у кого имелись проблемы со здоровьем, как можно более близкие его собственным. Джонни намеревался ставить на них эксперименты, подобные тем, которые проводил на себе в тот злополучный день, когда повредил мышцу и ему в итоге пришлось вызывать скорую (правда, ему как гуманному человеку очень хотелось надеяться на результаты не как прежде, а действительно на пользу всем заинтересованным сторонам).

Имелся у него также и ещё один коварный план, связанный с, так сказать, товарищами по несчастью. Ведь у них, в отличие от совершенно нищего Джонни, имелись кое-какие денежные средства, которые они, будучи сильно перепуганными за своё здоровье, по идее могли без особых колебаний потратить на сложные высокотехнологичные диагностические процедуры типа магнитно-резонансной ангиографии, не говоря уже про ультразвук/доплерографию и т.д. На основании подобных исследований, проводимых на людях с симптоматикой очень близкой к его собственной, он надеялся получить ценные сведения, которые должны были, по идее, помочь ему лучше разобраться в своей таинственной болезни.

Поиск «подопытных кроликов» Джонни стал вести в социальной сети, где обитала в основном молодёжь – старшие школьники, студенты, недавние выпускники средних и высших учебных заведений и т.д. У него уже пару лет как имелась там учётная запись – правда, анонимная, или, как неправильно называли представители младшего поколения, «фейковая», ибо он боялся, стеснялся и т.д. себя показать – но пусть уж лучше такая, чем вообще никакой, верно?!

Ранее Джонни уже использовал данную социальную сеть, когда пытался продвигать свою теорию о том, откуда берётся столько зла в людях и взаимоотношениях между ними. Для него за сделанными им выводами стояли не только абстрактные знания, но и горький личный опыт – ведь с самых ранних лет сколько двуногих тварей унижали, обманывали, использовали его! Однако заинтересовать целевую аудиторию своими изысканиями о природе зла Джонни тогда не удалось. Практически неизменной реакцией на его сочинения (в тех исключительных случаях, когда кто-то вообще удосуживался их открывать!) было виртуальное кручение пальцев у виска, в основном сводившееся к немногословным ужасно обидным комментариям типа «какой бред!» и т.д.

Ужасно расстроенный такой реакцией на с такими усилиями высранные... пардон, выстраданные им труды, Джонни тогда долго тщетно старался найти своего читателя. Но никто даже не пытался вникать в

глубину его идей, предлагая вместо этого идти к соответствующему врачу, и насколько это возможно лечить голову, пока ещё не совсем поздно. Ну а потом Джонни стало настолько плохо физически, что он вообще не мог делать практически ничего осмысленного по упомянутой теме.

Теперь же он снова возвращался в ту социальную сеть, но уже с новыми идеями, на сей раз в сфере медицины. Вначале, казалось, поиск родственных душ – товарищей по несчастью пошёл просто волшебным. В контакте обнаружались целые группы численностью по несколько тысяч человек, объединявшие людей с диагнозом «ВСД», который, как с немалым удивлением отметил для себя Джонни, врачи по-прежнему ставили многим.

Джонни ещё больше загорелся энтузиазмом, когда обратил внимание на то, насколько симптомы, описываемые в сообщениях участников указанных сообществ, напоминали его собственные. Ведь он уже тогда понимал: вегето-сосудистая дистония представляет собой весьма неоднородный комплекс проявлений, выражающих реакцию автономной нервной системы на самые разнообразные нарушения в функционировании организма. Но здесь ему даже удалось заметить множество людей, казалось, с именно такой разновидностью ВСД, какой страдал он сам.

Едва не теряя сознание от радостного возбуждения, столь непривычного в его обычно мрачно-угрюмом существовании, Джонни горел сильным желанием поделиться с товарищами по несчастью своими недавно сделанными открытиями о природе их общей болезни и предложить им объединить усилия в важном деле дальнейшего её изучения. Он даже придумал, как ему это лучше сделать. Упоенный предвкушением, Джонни представлял себе, как он спросит, в чём они видят причину этой загадочной болезни, воображая себе, как ему ответят (в стиле его собственного восприятия всего несколько месяцев назад) примерно так: «мы не знаем, откуда взялась эта напасть, но нам от неё постоянно плохо, – каждый день новые неприятности!» И тогда он просветит их о недавно открытой им подлинной природе мучившего их всех (включая его самого, разумеется) недуга!

Но... Не тут-то было! Когда Джонни осторожно поинтересовался, с чем обитатели группы о ВСД связывали свою болезнь, полученные ответы повергли его в культурный шок. Очевидно, приняв его за непосвящённого новичка, они принялись наперебой объяснять ему примерно следующее:

ВСД, которую они упорно называли почему-то «неврозом» – не настоящая болезнь, и от неё уж точно ещё никто не умирал. По словам собеседников Джонни, это просто тело в форме соответствующих симптомов сообщает им о том, что они неправильно живут. Оказывается, чтобы полностью избавиться от данной псевдо-болезни, нужно сходить к специалисту – психологу/психотерапевту, который поможет распутать глубоко сидящий внутриличностный конфликт, мешающий полноценной жизни. После чего много говорилось о пользе позитивного мышления. Мол, наши проблемы создаются не ситуациями, а тем, как мы их воспринимаем.

Потрясённый и вместе с тем взбешённый такими заявлениями, Джонни цинично подумал: «Ага, что же это я, идиот такой, всю жизнь мучаюсь?! Оказывается, надо было просто иначе взглянуть на происходящее со мной, и научиться наслаждаться тем, как мне плохо!»

Ну и, разумеется, Джонни не мог оставить такое без ответа, выдержанного в резком, ироничном стиле. Он написал примерно следующее:

Ребята, мне очень жаль, но вас жестоко обманули те, кому выгодно на вас наживаться! На самом деле, эта как вы изволите выражаться, псевдо-болезнь, у многих со временем серьёзно разрушает организм, значительно сокращая жизнь.

После такого мрачного вступления, Джонни поспешил раскрыть тему. Он поведал участникам нескольких тематических групп о том, какой культурный шок испытал в своё время (лет десять назад) сам, когда знакомился с историями болезней тех, у кого в анамнезе была ВСД. Получить доступ к соответствующим сведениям ему тогда удалось благодаря следующим случайным (или не очень) обстоятельствам:

В тот период в начале двухтысячных Джонни общался с одним своим бывшим одноклассником и его супругой. Джонни одно время даже недоумевал: зачем эти весьма солидные и успешные (по крайней мере, на фоне среднестатистического контингента, населявшего их спальный район) люди вообще поддерживают контакты с таким нищим раздолбаем, как он?! Но со временем до него стало доходить. Да, по среднестатистическим житейским меркам у них был неплохой достаток. Но, тем не менее, на тот момент уже закончились те времена, когда считалось круто купить долларов так за сто восемьдесят галстук к малиновому пиджаку, приобретённому за \$5K. Да и не было у прижимистых представителей четы знакомых Джонни таких средств, чтобы направо и налево сорить деньгами, и соответственно им совершенно не хотелось много платить, например, практически неизменно крепко нечистым на руку «мальчикам по вызову», обслуживавшим их компьютерную технику. Гораздо выгоднее было «дружить» с Джонни, выполнявшим фактически ту же работу практически за бесплатно, то есть за еду, которой его угощали, когда он приходил к ним в гости. Справедливости ради, впрочем, она была куда лучшего качества, чем та, что могла позволить себе купить на свою пенсию мама Джонни или он сам на собственную зарплату, не превышавшую стариковское пособие (в тот период он ещё время от времени где-то работал, правда, не долго – пока не выгоняли).

К тому же, Лёша и Света (так звали знакомых Джонни) не стыдились экономить – ведь подобно многим другим представителям нарождавшегося тогда «среднего класса» они считали себя «честно

работающими» за свои деньги, в противоположность дельцам, промышлявшим разворовыванием остатков советских недр или представителям криминала. Сам Джонни, впрочем, не считал деятельность своего бывшего одноклассника и его супруги «трудом», поскольку они были, как он называл этот род занятий, «психолухами» – представителями входившей тогда в моду профессии.

Лёша руководил службой персонала какого-то банка. Вначале сама его деятельность по отбору кадров представлялась Джонни воплощением какого-то жуткого абсурда окружающей социальной действительности. Джонни недоумевал и в то же время внутренне возмущался: «Интересно, с какой стати нынче не специалисты конкретного направления решают, кто достоин, а кто нет работать в той или иной сфере деятельности?! Почему, если я хочу, допустим, куда-то устроиться на работу, какой-то психолух будет оценивать меня как личность в целом, подхожу я там работать, или нет?! Мне не хотелось бы даже рассматривать для себя вариант такой работы!» Впрочем, самому Джонни в любом случае не светило устроиться куда бы то ни было, где имелся хоть какой-то конкурсный отбор, так как с его профессиональными и общечеловеческими данными, оцениваемыми теми же психолухами, всегда и везде неизбежно нашлись бы более достойные кандидаты. А потому он с гордостью объяснял свой безработный статус не только слабым здоровьем и неизлечимыми болезнями, но и нежеланием работать «на дядю», чтобы какой-нибудь ненавистный буржуй – по сути, классовый враг, мог безнаказанно паразитировать на результатах его труда! Злые языки, впрочем, были склонны интерпретировать такую позицию как «тебя действительно сложно использовать, когда ты практически бесполезен!» (и были, разумеется, совершенно неправы в этом, потому что в мире не раз и не два находились негодяи, так или иначе – обманом или принуждением с угрозами – эксплуатировали его, поселяя в нём надолго мучительную обиду и желание сурово отомстить, наказать, однако он не видел конкретных путей к этому, а потому лишь оказывался вынужден часто прокручивать соответствующие навязчивые мысли у себя в голове).

Со временем, однако, после некоторых размышлений на эту тему, Джонни стал лучше понимать, почему в условиях современной ему действительности персонал отбирали психолухи. Ведь не будучи занятой содержательным, созидательным трудом, а перебивавшая тупо бумажки в офисах, торговавшая или как-то ещё разводившая других людей на деньги молодёжь, как правило, не имела толком никакой стоящей квалификации, а потому господа – владельцы компаний – нуждались в «знатоках человеческих душ» типа Лёши, чтобы распознать и сразу отсеять тех, кто склонен воровать или просто разгильдяйствовать прежде, чем они нанесут непоправимый вред фирме.

(Правда, впоследствии, став экспертом по психопатам и прочим деструктивным личностям и поняв, как ловко умеют они представляться на первый взгляд правильными, порядочными и даже трудолюбивыми людьми, Джонни осознал, насколько мозгоклой вроде его бывшего одноклассника были на самом деле смешны в своих попытках распознать подобных реально опасных типов).

Что же касается Лёшиной жены, то хотя её профессиональную деятельность с высоты своей моральной позиции Джонни оценивал ещё ниже, с познавательной точки зрения она казалась ему куда интересней своего супруга. По своей специализации Света была клиническим психолухом. Уже сама популярность консультативно-терапевтических услуг такого плана, как она оказывала своим клиентам, представлялась Джонни весьма симптоматичной в плане отражения интеллектуальной деградации людей (причём далеко не самых бедных – в основном представителей того же среднего класса) в обществе потребления. Джонни считал для мыслящего человека абсурдом тратить деньги на подобные консультации, рассуждая так: «По сути, ты платишь деньги за то, чтобы тебя учили, как жить, принимать решения, какие эмоции испытывать и так далее. Но когда у человека органически болен мозг, это в любом случае не поможет! Если же он физически не так плох, то в принципе, кто ещё лучше самого этого индивида способен знать, как ему лучше строить его жизнь?! Нужно лишь дополнительно приобрести немного теоретических и практических сведений, которые человек, если не дурак, может найти и освоить самостоятельно. Что же касается обретения понимания, моральной поддержки, того, кто тебя внимательно без осуждения и насмешек выслушает, то для этого предназначены друзья, родные и близкие (у кого они есть, разумеется); их искреннее участие не заменят слушатели – «проститутки», вроде всяких там психолухов! А если у многих в их жизни такие люди которым действительно можно довериться и вовсе не присутствуют, это уже болезнь целого общества, а не отдельных личностей!»

Такова, впрочем, была позиция Джонни *a priori*. Когда же он начал слушать рассказы Светы о даваемых ею реальных консультациях, её деятельность стала вызывать у него ещё большее омерзение, и причин тому в рассказанных ему историях было немало. На самом деле, их было так много, что Джонни мог выделить некие центральные темы, пронизывавшие красными нитями всю деятельность Светы. Одной из них, вызывавший у Джонни особенную неприязнь, была ярко выраженная тенденция к обвинению жертвы.

Снова и снова возникали в рассказах Светы истории молодых женщин, чьи судьбы были искалечены предательством, изменой и т.д. их супругов и возлюбленных – мужчин, игравших центральную роль в их жизни, без которых они уже не представляли своего существования. При этом в изложении психологиней постигших их перипетий не слышалось и нотки сочувствия. Напротив, Света повествовала об их злоключениях циничным, практически равнодушным голосом, нередко даже с отчётливо ощущаемым оттенком презрения, как бы намекающим «сама дура виновата».

Одолеваемый неприятным чувством «Я, наверное, здесь чего-то не понимаю...», Джонни попытался прояснить у собеседницы: «Ты рассказываешь об этом таким тоном... Неужели тебе не жалко бедных

обманутых женщин, зная про их страдания?...» Но полученный ответ морально шокировал его, содержа в себе фразу, впоследствии снова и снова подпитывавшую испытываемую им до конца своих дней ненависть к психолухам. Света насмешливо сказала: «Жалко у пчёлки в попе – об этом теперь даже дети знают! А страдание – всего лишь неразумный выбор, совершаемый слабыми и глупыми людьми, не способными принимать и реализовывать в своей жизни более рациональные решения!»

Поражённый столь циничным ответом собеседницы, Джонни даже не нашёл, как прокомментировать услышанное или что ещё спросить. От сильного нервного потрясения у него пересохло во рту и застрял комок в горле, мешавший дышать, и ему стало как-то не по себе, не только морально, но даже будто физически, казалось, без видимых к тому оснований. Он намеревался вернуться к этой теме в следующий раз, придя в себя и подготовившись к непростому разговору заранее.

Однако в следующую встречу с четой психолухов Джонни ждал сюрприз, принесший ему новые знания и тем самым вначале заинтриговавший, но затем не на шутку перепугавший его. Как выяснилось, к тому времени Света сменила место работы, и теперь функционировала в роли психотерапевта в так называемой «клинике неврозов». Уже сам по себе архаичный термин вначале сильно удивил его. Что такое неврозы?! Где-то он уже встречал это слово... Джонни тщетно напрягал свою больную голову, пытаясь вспомнить... Наконец, до него дошло. Ну конечно же, оно им ассоциировалось с Фрейдом. Ведь когда-то Джонни, как говорится, по молодости и глупости, даже пытался изучать психологию. В ней он тогда пытался найти избавление от того, что в те времена под влиянием общественных стереотипов считал «наркотической зависимостью» от компьютерных игр, порнографии и прочих весьма увлекательных вещей. Лишь потом, много лет спустя, он сумел прийти к более просвещённому взгляду: «Не нужно ограничивать себя в средствах, помогающих лучше приспособиться к реальности, которая порой кажется невыносимой. Просто, будучи окружённым ограниченными людьми, не способными тебя понять, не нужно зря «палиться». В любом случае, потуги, направленные на изучение психологии, ему тогда не помогли в решении поставленной задачи. Скорее, напротив – вскоре после своих попыток «исцелиться от моральных и мотивационных пороков» он «сорвался» ещё сильнее. Так Джонни ещё тогда, в молодые годы, пришёл к уверенности в том, что вся эта входившая тогда в моду психология – фуфло!

Если говорить о конкретных источниках информации, то своё знакомство с данной дисциплиной в те времена Джонни попытался начать со старого учебника, близкого его политической позиции. Значительная часть этого пособия была посвящена изложению взглядов на человеческую психику В.И. Ленина, впоследствии развитых другим великим психологом И.В. Сталиным. Однако при всей своей идеологической правильности учебник показался Джонни слишком нудным, и он практически ничего оттуда толком не узнал и не запомнил, кроме, разве что, рассказа про Павлова и его собак, рефлекторно пускавших слюни. К тому же, Джонни совершенно не представлял себе, как ему применить великую (как и все другие учения того же автора, если верить публикациям тех времён) ленинскую теорию отражения к решению своих психологических проблем.

И тем не менее, он был настроен не сдаваться. Одно время Джонни даже на протяжении нескольких недель почти каждый день ездил в центр в Ленинскую библиотеку, чтобы читать недавно изданные в России книжки по психологии иностранных авторов, приобрести которые у него не было денег. Ему очень хотелось разобраться, каким образом Фрейд в своё время «лечил» обращавшихся к нему за помощью женщин – «истеричек». Нет, разумеется, это слово здесь употреблено не в современном разговорном смысле слишком эмоциональной скандалистки. В конце XIX – начале XX века, когда работал Фрейд, термином «истерия» обозначали клинический феномен, примерно соответствующий понятию соматоформных расстройств (и в особенности конверсионного) в современной психопатологической терминологии. Но уже в описываемый период конца 90-х у Джонни сформировалась догадка о том, как ловко хитрожопый еврей организовал весьма успешный бизнес по продаже собственной «целительной» болтовни. По всей видимости, у молодых женщин, которых Фрейд «лечил», имелись заболевания, носящие временный характер, типа какой-нибудь нейроинфекции. А когда в течение недель, месяцев..., пока шли сеансы психотерапии, у женщин наступала естественным ходом ремиссия, он, естественно, приписывал случившееся как заслугу себе.

Было, конечно, также довольно много нестыковок и неясностей в попытках Джонни разоблачить, как он их называл, «реакционные (с точки зрения советской материалистической концепции человеческой психики) фантазии венского извращенца». Да и, казалось бы, во имя чего этим вообще заниматься? Чем обусловлен такой интерес? Но Джонни не случайно стал считать развенчание взглядов Фрейда такой важной задачей для себя. Ведь у него самого также, подобно барышням, наблюдавшимся в своё время основателем психоанализа, было полно телесных симптомов, которые оказывались не в состоянии объяснить современная ему медицина. Получалось (и в этом, как выяснилось много лет спустя, состояла другая важная догадка Джонни), и про него подобным образом однажды могут сказать, что его загадочный недуг, обозначавшийся докторами как вегето-сосудистая дистония, существует изначально лишь «в голове», являясь не более чем продуктом нездоровых ментальных процессов, а не «настоящей» болезнью в традиционном понимании слова?!

Однако в те далёкие времена у Джонни нашлось много более насущных проблем, тем более с его «наркозависимостью», от которой он собирался избавляться изначально, ему разобраться так и не удалось, денег не было даже на метро, а потому дальнейшие занятия психологией пришлось (пока?) отложить.

Теперь же, когда Света упомянула тему неврозов, интерес вспыхнул в нём с новой силой. Не желая опозориться, обнаружив непонимание того, что понималось под этим словом в названии учреждения, где теперь работала его собеседница, Джонни осторожно попросил разъяснить: «а какие у тебя теперь клиенты? В чём их основное отличие, например, от тех брошенных мужиками женщин, с которыми ты работала прежде?»

Говоря тоном человека, как бы намекающего собеседнику, что он должен был проявить больше то ли информированности, то ли проницательности, Света сказала: «Ну раз неврозы, то, очевидно, основное, что их волнует, – это тревога. По сути, эти люди не живут полноценно, а влачат жалкое существование, постоянно пребывая в беспокойстве по тем или иным поводам, в первую очередь за своё здоровье, чем уже достали всех своих врачей: терапевтов, неврологов, гинекологов, кардиологов, гастроэнтерологов, эндокринологов и так далее, которым они то и дело жалуются на очередную страшную болезнь, самими же и придуманную...»

От этих слов Джонни взяла лёгкая оторопь: его собеседница будто в общих чертах сформулировала то, чем он сам, по сути, занимался всю «сознательную» жизнь! А тем временем, в продолжение разговора, Света как бы невзначай упомянула момент, от которого Джонни стало совершенно не по себе. Она принялась возмущённо недоумевать, зачем ей на психотерапию присылают явно слабоумных, не способных даже проворно последовательно отнимать по семёрке от сотни (100, 93, 86, 79, 72...), запомнить на несколько минут набор слов и т.д.

Одно упоминание этого обстоятельства почему-то сразу вызвало у Джонни нехорошую мысль: «Неужели такова участь многих не старых ещё людей с «неврозом» – становиться жертвой серьёзных и необратимых дегенеративных изменений в головном мозге, приводящих к тотальному отупению?! А если учесть, какое у меня слабое здоровье и насколько выраженные имеются проблемы с головой, получается, такая участь скоро ждёт и меня?!» Мысль о том, как ему, вероятно, предстоит не просто умереть, не достигнув старости, но ещё и полным дурачком, испугала Джонни не на шутку. Он даже не чувствовал себя в силах продолжать этот столь важный разговор, опасаясь, что собеседница заметит дрожь в его голосе, которая в овладевшем им эмоциональном состоянии неизбежно проявила бы себя. Но не успел Джонни погрузиться в своих мыслях в мрачные суждения про этому поводу, как Света обратилась к нему с неожиданной просьбой.

Она сказала: «Мне теперь в клинике приходится много времени тратить, подробно расписывая истории болезни. А на работе я не успеваю это делать, т.к. всё время уходит на пациентов, которые бывают сам понимаешь, какие. И засиживаться там нет возможности, когда дома ждёт маленькая дочь... Соответственно, приходится брать халтурку по оформлению домой... Но тут у меня возникла проблема: компьютер наш стал почему-то барахлить, и это мне очень мешает. Поэтому я хотела тебя попросить его посмотреть...»

У Джонни, когда он это услышал, едва не случился «разрыв сердца» от одной мысли о том, какие возможности открывала перед ним поломка компьютера Светы для изучения (и «сохранения себе на память») историй болезни её пациентов. Чтобы собеседница не заподозрила неладное, заметив, как его трясёт, Джонни отлучился на минутку в туалет, где постарался по максимуму прийти в себя, насколько это было возможно в его состоянии.

Когда он вернулся из сортира, Света с мужем прикалывались о том, какую реакцию в организме Джонни, должно быть, вызвало известие о поломке их компьютера и предстоящем занятии его ремонтом. Услышав (не сказать чтобы невольно – подкравшись потихоньку, он специально на несколько секунд спрятался за углом в надежде узнать то, что говорят о нём) обрывок этого разговора, Джонни внутренне просиял, злорадно усмехнувшись про себя: «пусть веселятся – зато эти психолухи не догадались о главном!» После чего, для вида поковыряв что-то на компьютере, принялся ездить по ушам своим собеседникам: «Ох, я смотрю, тут возни много, долго разбираться, мне хорошо бы дома посмотреть, где у меня всё оборудование и программы для тестирования, чтобы у вас тут долго не торчать, тем более вам ребёнка скоро укладывать...»

К неожиданной радости Джонни, внешние проявления которой ему было сложно сдерживать, Света безоговорочно и даже с большим энтузиазмом поддержала его, добавив: «Да-да, конечно, пожалуйста, Лёша тогда сейчас тебя отвезёт, чтобы тебе на себе комп не тащить», после чего кинула многозначительный, не допускающий возражений взгляд в сторону мужа, который лишь покорно пожал плечами, мол, куда деваться...

Придя домой и наскоро помыв руки (обсессивно-компульсивное расстройство всё же неотступно требовало своего в практически любой ситуации!), Джонни судорожными движениями включил компьютер и ринулся судорожно читать истории болезни клиентов Светы, параллельно запустив «резервное копирование» на свой носитель. Но тут его едва не хватил инфаркт с инсультом одновременно: на всех без исключения вождённых файлах стояли пароли! Однако вскоре, не успев умереть от потрясения, Джонни открыл для себя: далеко не все встающие перед нами проблемы столь непреодолимы и драматичны, какими кажутся вначале! Программа под названием «Office Password Recovery Pro» или что-то в этом роде подобрала пароли, оказавшиеся на удивление короткими, буквально за считанные секунды. Однако стоило Джонни жадно погрузиться в чтение, как его ждало следующее довольно негативное потрясение: В анамнезе большинства «слабоумных» пациентов Светы присутствовал диагноз ВСД, а мучившие их долгие годы симптомы до боли напоминали те, что не давали покоя ему самому...



Безусловно, истории этих несчастных людей варьировались во многих своих нюансах, однако при всём кажущемся разнообразии сухих строк, излагавших истории болезней, отслеживались некие существенные общие черты, среди которых Джонни отметил для себя следующие:

- Практически у всех заинтересовавших его пациентов с детства или весьма молодого возраста стоял диагноз «вегето-сосудистая дистония» или синонимичный ему (например, «нейроциркуляторная дистония»).

- Затем следовали годы разнообразных симптомов, самые мучительные среди которых пациенты Светы (подобно самому Джонни) не могли даже толком выразить или объяснить, кроме как общими словами типа «мне каждый день очень плохо». И лишь время от времени самые продвинутые из них предлагали формулировки своего состояния вроде «всё вокруг кажется каким-то не вполне реальным, словно частично скрытым от моего восприятия своего рода незримой пеленой».

- В итоге, эти больные в ходе деградации своего мозга оказывались в том незавидном состоянии, в котором наблюдала их Света: выйдя в другую комнату взять какую-нибудь вещь, они нередко забывали, за чем, собственно, пришли; им было сложно выполнять в уме простые арифметические действия, наподобие тех, что люди привычно легко совершают, скажем, при совершении покупок, не говоря уже про непреодолимые трудности в долгосрочном планировании, принятии стратегических решений. Это было и не удивительно: ведь некоторые из этих пациентов к тому времени уже перенесли инсульты. И даже у тех, кого сосудистая катастрофа пока не коснулась своей смертоносной рукой, одни только физиологические показатели не сулили ничего хорошего. Чего стоили, например, зловещие (разрушительные в первую очередь для мозга, сосудов и сердца) значения артериального давления типа 150/80 – 160/90, державшиеся у многих несмотря на систематический приём лекарств (или так они говорили своим докторам, а сами препараты не пили, как делала его мама?!). А ведь некоторые из «словивших» инсульт и вовсе не выжили, – думал мрачно Джонни.

Но больше всего его пугало следующее обстоятельство: у значительной части тех, чей диагноз прежде был ВСД, теперь нередко обнаруживали не только структурные патологии сердца, но и зловещие аритмии. Даже инсульт или рак в тот момент представлялись ему не такими страшными, как внезапная смерть от сбоя в последовательности сердечных сокращений, не предупредившая толком о своём скором приходе. Неужели такая участь подстерегает и меня? – подумал охваченный невыносимым ужасом Джонни.

Уже тогда у него возникло нехорошее предчувствие о том, как он может преждевременно закончить свою жизнь. Однако в целом на тот момент этиология и механизм собственных «проблем с головой» для Джонни оставались загадкой. По этой причине ему стало особенно интересно ознакомиться с видением специалистов – психиатров, наблюдавших клиентов Светы в клинике неврозов. Но при более детальном знакомстве с их точкой зрения она произвела на Джонни очень мрачное впечатление. Назначаемое этими психиатрами лечение оказывалось по большей части вполне предсказуемым, включая в первую очередь «успокоительные» препараты, вплоть до галоперидола. Ещё более гнетущее ощущение вызывало у Джонни их видение болезни. Над скудными строчками, описывавшими данные врачебных осмотров и результаты инструментальных исследований беспощадно доминировали пышные словеса, выдержанные в довольно уничижительном для пациентов стиле, описывающие их взаимоотношения с родителями, сверстниками и т.д. чуть ли не с раннего детского возраста, откуда, согласно входившей тогда в моду психологической интерпретации, якобы всё и началось.

Теперь же, много лет спустя, у Джонни сформировалась целая теория о том, как у него самого, а также других людей, мучившихся подобными симптомами, скорее всего развилась их болезнь, и он горел стремлением поделиться своими недавними открытиями с другими страдальцами. Основными факторами, неумолимо влекшими его вместе с товарищами по несчастью к безвременному финалу, ему представлялись следующие:

- Нарушение мозгового кровоснабжения, вызванное внешней компрессией (а у некоторых даже в сочетании с частичной недоразвитостью/гипоплазией) магистральных артерий, снабжающих кровью важнейшие отделы мозга, в результате чего возникает значительная опасность инсульта;

- Стараясь хотя бы частично это компенсировать, сердце вынуждено качать кровь чаще и с большим напором, в связи с чем развивается сначала (у более молодых) тахикардия, а впоследствии – повышенное артериальное давление, в свою очередь уже разрушающее многие важнейшие составляющие организма: мозг, сосуды, само сердце и т.д.;

- Прочие проявления и последствия глобальных дефектов ткани, присутствовавших у многих с диагнозом ВСД и преждевременно приводившим к дегенеративным изменениям не только позвоночника, но и сосудов, клапанного аппарата сердца и т.д., а также проблемам с печенью и желчевыводящими путями (с чем вынужден был иметь дело всю жизнь и сам Джонни);

- Постоянная неуместная стимуляция вегетативных нервов и связанные с этим выбросы катехоламинов (адреналин, норадреналин) могли приводить к (частым и порой опасным) сбоям сердечного ритма, влекущим за собой в ряде случаев (среди которых Джонни так боялся оказаться сам!) внезапную смерть.

Теперь, оглядываясь назад с высоты своего нового понимания, Джонни очень сильно сожалел о том, что оно пришло к нему так поздно. Размышляя о тех временах, когда знакомился с историями клиентов Светы, он с горечью вспоминал, как ошибочно не придавал в тот период серьёзного значения проблемам со здоровьем своей мамы. Джонни испытывал теперь невыносимое раскаяние, думая о том, как тогда в своём

надменном невежестве недоумевал, почему его мама так сильно переживала о больном позвоночнике: «И чего она так парится из-за этого «остеохондроза»?! Тем более, у неё даже спина – то особо не болит! Ведь, в конце концов, позвоночник, по сути, всего лишь вешалка для других частей тела! Я понимаю там, когда у человека проблемы с головой или сердцем!»

Тогда чрезмерное (как ему представлялось в тот период) внимание мамы к хребту Джонни связывал с её увлечением всякими там китайцами, рассуждая примерно так: «Эти узкоглазые дикари, обделённые высокими технологиями западной медицины, пытаются наощупь искать слишком многие проблемы человеческого организма в спине. Понятно, им кажется, наверное: такая большая часть тела непременно должна много значить! Вот под это дело они и пытаются продавать свои шаманские услуги таким бедным людям, как моя мама, отчаявшимся найти помощь со своей непонятной болезнью «остеохондроз» в поликлинике №666 и подобных заведениях!»

И лишь сейчас, проведя столько лет во мраке, как выяснилось, своего собственного невежества, Джонни начал осознавать, какую великую мудрость, неведомую технически неизмеримо лучше оснащённому Западу, несли китайцы, пусть даже их открытия носили ещё пока по большей части интуитивный характер. Теперь, спустя два с лишним года после смерти мамы, по сути, от осложнений пресловутого остеохондроза, Джонни пытался донести до участников тематических групп в контакте очень важную идею: Болезнь, которую они считали мнимой, существующей не иначе как лишь у них «в голове», т.е. в дурных мыслях, на самом деле весьма реальна, приводя многих преждевременно к очень нехорошим последствиям.

А чтобы к его доводам отнеслись серьёзно, не сочтя их пустыми фантазиями странного типа, Джонни решил максимально основывать свою аргументацию на реальном материале не из групп вк (где невозможно было толком ничего подтвердить, а поведаясь невольно на чей-то вымысел, он мог жутко облажаться и тем самым безвозвратно дискредитировать себя), а на сведениях, почерпнутых им в своё время с компьютера Светы (насколько неуклонно слабеющий разум позволял ему их помнить). Нет, разумеется, Джонни не собирался рассказывать в деталях, как они ему достались. Он просто писал примерно так: «Как мне удалось в своё время выяснить на основании тщательного анализа историй болезни многих пациентов...», после чего излагал факты, сформулированные на основе обобщения данных из личных дел клиентов Светы, иллюстрировавшие и подкреплявшие его теоретические представления о реальных причинах и патологических механизмах, скрывающихся за диагнозом ВСД.

При этом Джонни, конечно, до некоторой степени раскаивался в своей неразумности, из-за которой в своё время безвозвратно уничтожил материалы, потрясающую ценность которых для его теперешней деятельности он тогда «по молодости, по глупости» не сумел достойно оценить. Абсурдный сбой в рациональности собственного мышления, толкнувший его на столь обидно неосмотрительный поступок, сам Джонни характеризовал как «экзистенциальный парадокс логики атеиста». Он с детских лет много думал о смерти, и в первую очередь о том, чем она больше всего пугала его: «Мой поток сознания прервётся навсегда. Я никогда уже не сумею ни о чём подумать, узнать новое и т.д.» Грубо говоря, как когда лампочка перегорела и уже не сможет засветиться снова. Казалось бы, какая разница ему будет тогда, кто о нём какие мысли подумает? Ведь он же абсолютно точно никогда уже об этом не узнает! Да если бы у него имелась возможность воскреснуть хоть в каком-то виде, наверное, плевать тогда уже на любой позор или подобное!

Однако почему-то всё же такой «эпикурейский» аргумент несколько не успокаивал Джонни. Видимо, в тех следах деятельности, которые останутся после него, он хотел видеть некое символическое продолжение себя – увы, единственно доступное смертному человеку. И в этом контексте мысли о перспективе не оставить потомкам («духовным», разумеется, учитывая своих детей у него быть не могло) кроме сплошного позорища и поводов для насмешек были для него невыносимыми. По этой причине Джонни боялся даже качать порнушку с торрентов, представляя, как наследники его компьютерной техники будут веселиться, с интересом разглядывая материалы его смачной коллекции, ориентированной в основном на фетишистов со специфическими наклонностями, одним из которых, очевидно, являлся он сам (и притом довольно махровым!).

Сходные чувства Джонни испытывал, также представляя себе, как после его безвременной кончины (в высокой вероятности которой в ближайшее время при его слабом здоровье он несколько не сомневался!), найдя в его компе чужие материалы заведомо конфиденциального характера (которые он, разумеется, не имел абсолютно никакого морального права таким подлым образом себе копировать) его посмертно морально осудят, и у него по очевидным причинам тогда уже не будет совершенно никакой возможности оправдаться или хотя бы как-то объяснить своё ужасное поведение.

Ситуация ещё как назло усугублялась тем, что Света не раз беседовала с ним о смерти. Она даже призналась ему в том, как её к изучению клинической психологии и психотерапии, а затем к работе с самоубийцами, привёл собственный страх перед «последней чертой», отделяющей человека от вечного небытия. Такие откровения Светы заинтриговали Джонни. Он думал: конечно, помирять почти никто не хочет, но всё же безумно интересно, почему некоторые этого так диспропорционально сильно боятся, пытаются научиться контролировать свой страх... даже выбирают ради этого для себя соответствующий род деятельности. Именно Света, кстати, тогда рекомендовала ему почитать книжку И. Ялома «Экзистенциальная психотерапия».

Джонни также очень удивила её реакция, когда он рассказал, как помимо страха смерти ему ещё доставляет значительный дискомфорт неотступно преследующее его с детства ощущение «постоянного

плохого самочувствия», которое, по его словам, один умный доктор назвал «нереальностью окружающего». Света тогда сразу как бы понимающе кивнула головой и сказала: «Да, такое бывает у многих страдающих неврозами...» Джонни комментарий сразу не понравился, и он поспешил уточнить: «Я не знаю, как там у кого из тех, с кем ты имела дело, но у меня это следствие физического заболевания, с которым мне когда-нибудь хочется разобраться, поскольку, во-первых, оно, несомненно, подрывает моё здоровье и наверняка убьёт ещё до старости, а во-вторых, постоянно терзает меня этим ощущением, разделившим со своим приходом мою жизнь на «до» и «после». В ответ на это Света улыбнулась, будто немного даже грустно, и сказала: «Эти тоже все уверены полностью у них непременно тяжёлый смертоносный недуг органического происхождения, потому что психологические корни без помощи специалиста самому проблематично выяснить и признать». После этого сказала: «Как-нибудь, когда у тебя будет лучше с деньгами... я понимаю, как сейчас с этим сложно, конечно, но зато тогда ты сможешь почувствовать себя другим человеком, и будут другие возможности, поэтому не стоит затягивать... Я тебе очень советую начать пробовать терапию... Станет гораздо легче, другое качество жизни, вот увидишь...»

Когда Джонни услышал такую рекомендацию, он так обалдел, что даже не сообразил сразу, смеяться ему или приходить в ярость. Промелькнула мысль: «Она правда настолько недалёкая?! Серьёзно думает я буду платить деньги, за которые вынужден работать несколько дней, такой же дура за час фантастических высеров о том, как я сам якобы себе надумал свою болезнь – ведь какие ещё у этих психолухов могут быть интерпретации?! Ну и ну!.. Я её гораздо умнее считал!..»

Видимо, заметив озлобленный, если не сказать свирепый взгляд собеседника, Света решила пока дальше не пытаться развивать тему (возможно, как посчитал Джонни, не желая терять такого полезного человека, хотя в данной ситуации имел место тот редкий случай, когда взаимодействие с другими людьми было подлинно взаимовыгодным, а не происходило так, чтобы его просто использовали)...

Но, как бы там ни было с перспективами его личной психотерапии, после душевных бесед на столь серьёзные и порой довольно мрачные темы, у него сформировался своего рода мысленный рефлекс на тему *temento mori* применительно ко всему, что было связано с данным человеком, и это в итоге стало аргументом против того, чтобы хранить её неблагоприятным образом добытые конфиденциальные данные. Чтобы не было и мысли потом «дать задний ход», Джонни даже выполнил низкоуровневое форматирование диска, исключая перспективы восстановления, хотя обычно не любил процесс уничтожения информации, вызывающий у него неприятные ассоциации с безвозвратностью, сродни финалу человеческой жизни...

Потом, много лет спустя, пытаясь выудить в своей дрянной памяти обрывки уничтоженных материалов (и очень боясь перевернуть важные вещи, как неизменно случается в подобных ситуациях) он не мог себе простить подобного малодушия, как и удаления с компьютера текста книжки «Последний танец», очень заинтересовавшей его, но в то же время пугавшей своим содержанием. В конце концов, он мог где-нибудь спрятать эти документы в запаролённом архиве, который хранить в скрытой папке (нужно только где-то тогда записать волшебное слово, и адрес, учитывая его «привычку» всё забывать и терять!) И это стоило тех небольших усилий – ведь ценность спасаемых таким образом уникальных и познавательных материалов была на самом деле, объективно для него гораздо выше каких-нибудь роликов с порнушкой, скачиваемой, простите, на «пару раз подпрочить».

В итоге, с горем пополам, Джонни удалось восстановить из памяти некоторые конкретные симптомы, беспокоившие клиентов Светы, упорядоченные им для удобства перечисления по системам организма, начиная со зрения (потеря которого пророчески очень пугала его, ещё с тех времён, когда на плакате у кабинета окулиста в детской поликлинике он с ужасом рассматривал множество острых предметов, воткнутых в глаз ребёнка; наверное, нынешние психолухи бы сказали советские медики подобными изображениями травмировали психику впечатлительных детей, таких, как в своё время маленький Джонни, – цинично думалось ему теперь).

Джонни не удивлялся тому, как у многих пациентов «клиники неврозов» летали перед глазами «мушки» или «мошки». Сам Джонни страдал от таких зрительных помех со времён своей юности, когда он не раз, перепуганный, ходил к офтальмологу районной поликлиники, пытаясь узнать «насколько это опасно». Смущённая врачиха тогда могла лишь сказать уклончиво про «следствие общего заболевания», мол, попробуй с этим к неврологу – однако с последней он к тому моменту уже достаточно испортил отношения, сначала жалуясь ей не раз на ужасное самочувствие, а затем пытаясь получить справку для поступления в вуз. В итоге Джонни на какое-то время «успокоил» себя тем, что прежде умрёт от проблем с другими органами, например, той же печенью, нежели ослепнет от мушек, или точнее от вызвавших их появления нарушений в организме.

Однако помимо всякой дряни (мушек, полупрозрачных «проволочек» и т.д.), летавшей перед глазами и соответственно (как он начал понял, достигнув некоторого, хотя и по-прежнему совершенно недостаточного и потому неудовлетворительного понимания соответствующих патологических процессов) плавающих в стекловидном теле, пациенты клиники неврозов также жаловались на многое другое со стороны зрения. Теперь, пытаясь рассказать об этом в группах вк, Джонни оставалось лишь мучительно раскаиваться в удалении материалов, полученных от Светы, а также сокрушаться о своей ужасной памяти, в которой никакие систематические знания особо не задерживались, за исключением лишь, пожалуй, самых пугающих образов (Иногда Джонни предпочитал говорить об этой своей проблеме в нейроанатомических терминах, мол, он запоминает не гиппокампом, как нормальные люди, а миндалевидным телом, отвечающим за долгосрочную фиксацию негативных эмоций). В его воспоминаниях из прочитанных тогда эпизодов остались лишь

некоторые особенно устрашающие. Например, описания «видений», на которые жаловались некоторые. Сюда относились «тараканы» или прочие мелкие насекомые и вообще животные, как бы ползавшие у некоторых (в основном) в периферическом поле зрения, странные мерцания или мелькания поблёскивающих объектов. Эти образы врезались в его память, поскольку впервые узнавая про них из историй пациентов, Джонни с ужасом думал: «Неужели и я стану таким?! А вдруг и у меня такие глюки не за горами?!» Какое-то число больных в клинике неврозов жаловались также на «зрительные искажения», природу которых Джонни либо в своё время не удосужился уточнить, либо попросту не запомнил, и скорее первое (иначе, наверное, напугался бы так, чтобы сохранить в памяти хотя бы общую идею).

Со стороны органов слуха у многих подопечных Светы в ушах шумело (возможно, как в советской ночной ТВ-передаче «не забудьте выключить телевизор» или как-то иначе) и даже дребезжало...

Много жалоб было на боли в шее и вообще «позвоночнике», а также «в области сердца». Но, как ни странно, в тот период Света до некоторой степени смогла убедить Джонни в возможной психофизиологической природе таких явлений. Точнее, дело даже было скорее не только и не столько персонально в ней, а в том, что у Джонни с тех пор как он всерьёз стал интересоваться этой проблематикой (связи материального, т.е. «физического», физиологического и ментального в генезе различных соматических симптомов), в голове завёлся своего рода «дух противоречия», отражающий точку зрения, оппозиционную его собственной. Джонни называл его своим «внутренним психолухом» (в дальнейшем – ВП, не подумайте, пожалуйста, что Владимир сами понимаете кто) и часто вёл с ним горячую, непримиримую полемику внутри своей башки. Другим людям, конечно, можно было убеждённо сказать: я не верю во всякую там психосоматику и тому подобную ерунду! Но смысл обманывать себя самого?! Поэтому частенько приходилось вести напряжённую дискуссию со своим непримиримым внутренним голосом. И тогда в голове Джонни завязывался продолжительный «сократический диалог», словно в ней происходила пирушка (συμπόσιον, в латинском написании symposion, откуда, видимо, пошли наши слова типа симпозиум) древнегреческих педерастов... простите, философов, дружно насилующих его мозг в поисках истины, которая, как всегда, оказывалась «где-то там»...

Например, применительно к скелетно – мышечным симптомам типа дискомфорта в груди полемика могла выглядеть примерно таким образом:

ВП: Твой любимый «остеохондроз» – диагноз, которого нет нигде в цивилизованном мире – совковый миф, изобретённый тогдашними некомпетентными врачами, видимо, из соображений политической целесообразности. Ведь у строителя коммунизма не может же быть невроза! Так волнующие тебя «проблемы с позвоночником» возникают вследствие твоей постоянной тревожности, а отнюдь не потому, что, как ты себе внушаешь, «там генетически дефективная ткань плохая сама по себе». Она просто не предназначена природой находиться в постоянном стрессе, который ты сам себе создаёшь. Когда вследствие непрерывного психоэмоционального напряжения твои мышцы скованы спазмом день за днём, год за годом, то никакой здоровый хребет такой нагрузки не выдержит – он просто на это не рассчитан. В нормальных условиях дикой природы если тебе как слабому животному повезёт спрятаться от хищника, и он себя не сожрал, то стресс спадает. Но в данном случае ты не можешь убежать от себя, от дури в своей башке, терзающей не только голову, но и весь твой организм... Так происходит, когда у тебя нет достаточных навыков преодоления твоих насущных проблем. В этом плане задача <психо>терапевта заключается в том, чтобы научить клиента эффективному решению жизненных задач. Тогда непродуктивное соматизируемое внутреннее напряжение уходит, давая твоему телу возможность почувствовать себя комфортно. Но этим очень важно начать заниматься своевременно, не откладывая в долгий ящик обращение за помощью к специалисту, пока не начали развиваться или по крайней мере не зашли слишком далеко развивающиеся на почве психосоматики уже реальные заболевания, которых ты так боишься.

Дж: Ах, ну конечно же, у меня дефекты ткани от «психоэмоционального стресса»! Только ничего, если я уже родился кривой?! Когда моя мама впервые увидела своего новорождённого ребёнка, то (как она мне зачем-то рассказала на закате своих лет) в ужасе всплеснула руками и сказала: «какой урод!» Интересно, как я успел так себя механически деформировать нервным напряжением, едва вылезая из пи\*\*\*?!.. Не иначе, занимался этим ещё в утробе матери!..

ВП: Примечательно, как родители – невротики своими неосторожными высказываниями травмируют своих детей с такого раннего возраста, а потом удивляются, какими те вырастают!

Дж: Какое всё-таки у вас мозг\*\*б\*в любопытное восприятие ситуации, однако! Больше смущает не когда, допустим, родился ребёнок с синдромом Дауна, а если мать в закономерном порыве негативных эмоций его идиотом назовёт – тут сразу прямо «ой, всё», психическая травма на всю жизнь, детерминирующая дальнейшее развитие!

ВП: А тебя не настораживает, как кое-кому проще себя уродцем с рождения назвать, лишь бы не утруждаться ответственностью за свой невроз?! «Я калека от природы! Пожалейте меня! Позаботьтесь обо мне!» Удобная позиция, не правда ли?! Вот она, вторичная выгода!

Такой диалог Джонни с внутренним психолухом в его голове мог продолжаться довольно долго (с обсуждением того, как сулившиеся Джекобсоном плюс двадцать лет к жизни в результате систематических занятий мышечной релаксацией оказались по большей части мифом, а многих панические атаки кроют именно при попытке расслабиться и т.д., поэтому тут всё отнюдь не так просто), но если резюмировать основные пункты, они сводились к следующему:

В то время как нельзя полностью отрицать роль психофизиологических механизмов в возникновении и усугублении болей в спине и груди, изначальная их причина может заключаться во врождённых дефектах.

Подобным образом, неоднозначным может быть происхождение «шаткости», мучающей многих ВСД-шников. С одной стороны, значительный вклад могут вносить нарушения связи с проприоцепторами, сигналы от которых информируют мозг о положении тех или иных частей тела, например, конечностей. С другой – некую роль здесь может играть мышечное напряжение, возникающее под влиянием психоэмоциональных факторов или «ваготоническая» реакция на (ментальный) стресс (когда парадоксальным образом в условиях опасности идёт не симпатическая, а парасимпатическая активация; сигнал по блуждающему (*vagus*) нерву замедляет и заставляет слабей сокращаться сердце, в результате чего в голову приходит меньше крови и т.д.). Ведь не зря же много раз люди отмечали, как у них в условиях сильного душевного потрясения «земля уходит из-под ног».

Тем не менее, Джонни из общих соображений на основании имевшихся знаний очень сомневался в самой возможности вылечить/устранить шаткость таких масштабов как у него чисто психологическими методами, и даже не представлял, как могли бы выглядеть инструкции, способные дать хоть какой-то эффект в этом направлении. Он также хорошо понимал в некоторых случаях истинное направление причинно-следственных связей. Например, его акрофобия (боязнь высоты) стала бы гораздо меньше, если бы его так не качало из стороны в сторону даже на поверхности земли.

Как ни странно, знакомясь с материалами из клиники неврозов, Джонни не придавал должного значения неоднократным упоминаниям «перебоев в работе сердца», видимо, сочтя, что у людей чувствующих подобное действительно имеется какой-то «невроз» или подобная «дурь в голове». Не понимая толком сути происходящего, он тогда рассуждал так (основываясь на своих скудных познаниях в физиологии): если бы сердце действительно сделало перебой, т.е. перестало сокращаться хотя бы на пару секунд, они бы сначала сознание потеряли, а потом и вовсе откинулись вследствие необратимых изменений в мозге в отсутствие достаточного кислорода. А раз они выжили, чтобы рассказать об этом, наверняка у них просто «ползали тараканы в башке», генерируя такие рассказы.

Между тем, Джонни считал важным акцентировать внимание на аспектах симптоматики, имеющих физический механизм. Так, некоторые пациенты клиники неврозов страдали от геморроя. Можно, конечно, взглянуть на данный вопрос эзотерически, мол, ВСД – ещё тот геморрой. Однако такой подход ничего ровным счётом не даст для лечения в отсутствие понимания реального механизма. А ведь геморрой – это в первую очередь сосудистая проблема. И может быть важно разобраться, где блокируется венозный отток.

Джонни отметил для себя в изучаемых им материалах «от Светы», как многие жаловались на «жуткую сухость рук, особенно в холодное время года». Он помнил, как мама ещё в детстве доставала его мазать руки кремом, «а то у тебя будут «цыпки»». Джонни тогда не воспринимал эти рекомендации всерьёз, считая их своего рода «проекцией», поскольку у самой родительницы имела такая проблема. Однако с годами он убедился в справедливости предостережения.

Джонни также в своё время любил иронизировать над тем, как его мама часто и подолгу «сидела в луже» – он так называл, когда она отмачивала ноги в тазу. Но много лет спустя стал раскаиваться в своём бездумном ёрничестве, когда у него самого в возрасте лет так на -дцать меньше, чем когда-то у родительницы, ступни и пальцы ног превратились в сплошные «натоптыши».

Многие пациенты клиники неврозов жаловались на «метеочувствительность», которую психотерапевты того же учреждения с «высоты» своих «знаний» обычно расценивали не иначе как проявления невежества, суеверия и самовнушения.

У Джонни, однако, на сей счёт имелось особое мнение, и он находил в этом плане весьма иллюстративной следующую историю, происшедшую вскоре после начала его просветительской деятельности по проблеме ВСД в контакте. К нему за советом обратилась девушка по имени Катя, поскольку, как она объясняла потом, он «производил впечатление действительно знающего человека». Джонни обстоятельно расспросил свою собеседницу о беспокоивших её симптомах, после чего постарался объяснить, как самые неприятные ощущения у неё возникают в связи с эпизодами ухудшения мозгового кровообращения. Потом подробно рассказал о том, какие меры можно предпринять, чтобы уменьшить не только непосредственные проявления, но и негативные последствия в долгосрочной перспективе.

Катя, казалось, вначале была очень довольна ответом и признательна своему собеседнику. Однако вскоре её начали терзать сомнения: «Какие ещё проблемы с мозговым кровообращением? А последствия?..» Но занятый Джонни не находился в контакте 24x7, чтобы проворно ответить страждущей, а потому Катя не выдержала и решила поделиться своими сомнениями на стене одной из групп посвящённых тематике ВСД. Она написала про неформальную «консультацию», полученную у Джонни, и о том, как её смутили слова про нарушения мозгового кровообращения и «последствия», а после попытки «погуглить» по ним в поисковой выдаче «инсульт» чуть ли не в каждой строчке.

Участницы сразу же принялись её успокаивать: «Да ты что?! Тоже мне, нашла кого слушать! Это же дурачок местный, совсем поехавший! Прекрати в интернете чушь всякую читать! Иди немедленно к специалисту, не загоняй себя дальше! Мы тоже здесь были в такой ситуации как ты сейчас, а теперь выздоравливаем от своего невроза. Психотерапевт тебе всё правильно объяснит, что с тобой и как, ты успокоишься и всё у тебя будет хорошо!»

Через пару дней, уже после посещения специалиста, Катя заглянула в ту же группу поблагодарить откликнувшуюся на её «крик души» участницу, а ещё спустя несколько месяцев на стене того же сообщества поделилась историей своей «победы над неврозом». Она начала с того, что в который раз поблагодарила участницу группы, в своё время наставившую её на путь истинный. Катя рассказала, как её психотерапевт улыбнулся, услышав опасения пациентки относительно «мозгового кровообращения», после чего порекомендовала «не забивать себе голову ерундой, и тогда в ней всё будет нормально». Как ПТ сказала ей, она «совершенно здоровая девушка, просто немного впечатлительная, эмоциональная» и рекомендовала больше никогда не читать в интернете «всякий бред больных людей, к сожалению, не способных даже понять, насколько у них запущенные проблемы и самим обратиться за помощью...» Катя не без некоторой гордости сообщила, как постепенно прекратила приём антидепрессанта, когда у неё по большей части ушли симптомы, а на немногие оставшиеся она старается не обращать внимания, «потому что знаю: это никакая не болезнь, а просто мои эмоции и фантазии». Девушка также упомянула, как психотерапевт настоятельно рекомендовала ей «устроить личную жизнь», и теперь у неё появился «замечательный молодой человек», с которым её связывали сильные взаимные чувства.

В завершении своей торжествующей тирады Катя призвала «новеньких в группе не читать, что пишут больные люди в интернете», а «своевременно обращаться к специалистам», и тогда «всё будет хорошо». Она ещё раз упомянула про злополучное «мозговое кровообращение», свои страхи связанные с ним, а потом ответ Джонни, когда она ему передала слова, сказанные ей на сей счёт человеком, как она подчеркнула, «с настоящим образованием». Естественно, Джонни тогда был очень недоволен, как он воспринимал эту ситуацию, «претензиями дуры неблагодарной, на которую своё время бесценное тратил, пытался ей объяснять...» Тогда он ей ответил: «Я не собираюсь тебе больше ничего доказывать! А оправдываться перед тобой и подавно! Дальнейший ход *твоей* болезни нас с тобой рассудит!..»

Теперь Катя с гордостью цитировала эти последние слова Джонни. Как бы желая сказать своей аудитории: вы видите, кто в итоге оказался прав?

Участницы группы спешили поддержать её:

«Ты умничка!.. Даже не обращай внимания на таких! Ты вовремя заметила, как у тебя развивается невроз, обратилась куда следует, тебе помогли, теперь ты излавливаешься. К тому же у тебя личная жизнь теперь налаживается, ты нашла своё счастье. А у этого психоз, шизофрения. Он даже сам не в состоянии понять, насколько у него серьёзная беда с башкой – пишет свою ахинею, считая себя очень знающим, и ему кажется очень умные вещи говорит. Естественно, нормальные люди от такого шарахаются. Покинутый всеми, погряз в полном ужасов мире своего бреда, сидит один перед экраном и дёргает пипку. Ему досадно, что на него внимания никто не обращает, вот и брызжет желчью, особенно на тех, кто смог справиться со своими проблемами, с помощью специалистов или самостоятельно. Наверное, хочет, чтобы у всех было как у него или ещё хуже во всех отношениях, тогда ему будет не так обидно...»

Другая участница высказалась ещё более сурово: «Ты знаешь, это оборотная сторона нашей современной демократии, вседозволенности. Я считаю, таких нужно изолировать от общества, госпитализировать принудительно, чтобы они не портили жизнь нормальным людям, пугая их своим бредом...»

Ещё одна женщина подключилась к разговору, выражая скептицизм:

«Да ты знаешь, сейчас вокруг столько ненормальных... Если пытаться их всех закрыть, то слишком много психбольниц надо строить, никакого бюджета не хватит, опять же с нас будут брать эти налоги! Нужно просто запретить таким интернет!..»

Сторонница принудительного лечения Джонни, однако, не собиралась сдавать свои позиции:

«Как ты собираешься изолировать его от интернета, если не поместить в психбольницу?! Когда для него это единственный канал связи с миром, он туда всё равно будет лезть всеми правдами и неправдами. Человек – существо социальное. Соответственно, у него имеется сильная нереализованная потребность в общении. В реальном мире с ним никто общаться не захочет, за исключением желающих ограбить, просто побить и подобное, а таких он сам будет избегать. В интернете же анонимность создаёт ему иллюзию безнаказанности, поэтому вроде как может гадить здесь сколько захочет, пока за ж\*\*\* не возьмут как следует! Почему я и предлагаю отправить на принудительное лечение или коррекцию, называй как нравится. А если ты переживаешь что расходы на него в больнице лягут на наши плечи в виде налогов, так пусть отрабатывает своё содержание там + услуги медперсонала на сеансах обязательной трудотерапии!»

Собеседница, однако, судя по всему, не очень-то верила в эффективность подобных мер:

«С чего ты взяла он там станет работать?! Бесплатно к тому же! Ты спроси у него, кем он трудится сейчас?... А ему за это хоть какие-то деньги бы платили!..»

Но активистка припахать Джонни не унималась:

«Так зачем спрашивать?! А если будет нить, типа принуждают и ущемляют, то сказать, мол, доктор назначил и предложить альтернативное лечение – колоть галоперидол до тех пор, пока не разовьётся любовь к труду и сам не попросится лучше бесплатно работать!»

Читая обсуждение собственной персоны, Джонни веселился, как давно этого не делал. Конечно, в принципе он считал невежливым и неэтичным потешаться над человеческой глупостью, но тут просто не мог устоять, представляя себе эту брызжущую желчью «пипку» из фантазий его оппоненток, словно фильм ужасов и порно смешались в доме безумного доктора Хауса. Джонни воображал, как тётка, предлагавшая его

принудительно «лечить», была бы хороша в роли «мамки» на тренинге для разведённых женщин; потом вспоминал слова про пипку, Фрейда и думал: «Она мне завидует, так как самой ей нечего подёргать, что ли?!...» Он также представлял себе «учёную» статью в каком-нибудь журнале «Аналы Психиатрии», тьфу, пардон, «Анналы Психиатрии», с заголовком наподобие «Эффективность галоперидола как средства принудительной мотивации к бесплатному труду...», актуальную, очевидно, не только для отечественной медицины, но также государства и бизнеса в целом, а потому достойную присуждения какой-нибудь шнобелевской премии в области медицины и физиологии (или, на худой конец, «мира»).

Однако в группе под постом, упоминавшим его персону, Джонни ничего в тот день не написал. Он не прокомментировал даже Катину идиллию, или в его восприятии скорее иллюзию таковой (ибо нечем было – все доступные ему учётные записи вк на тот момент уже благополучно были заблокированы в той группе), лишь подумав с циничной усмешкой про себя: «Исцелилась?! Ну-ну...»

А через неделю Джонни неожиданно увидел на стене того же сообщества сообщение: «Ребята, пожалуйста, поговорите со мной! Я умираю!...»

### В Ваших глазах я вижу Страх!

Джонни задумался: «Интересно, почему люди иногда, когда чувствуют себя очень плохо, просят вызвать им скорую помощь, но в другое время хотят, чтобы кто-то просто поговорил с ними?» Он не раз задавался данным вопросом, но, как и со многими прочими темами, волновавшими его, ему сложно было найти понимающих собеседников. В одной компании, казалось бы, культурных и образованных людей, когда он завёл речь об этом, ему сказали: «Наверное, просто в глубине души, на уровне подсознания ты чувствуешь, что за твоим недомоганием стоит не реальная проблема со здоровьем, а психологическая, и соответственно неразумно вызывать скорую. Поэтому ты просишь с тобой поговорить, чтобы получить внимание и поддержку». Когда Джонни слышал такую реакцию, то естественно, ему сразу стало очень обидно и тошно от услышанного, а потому он не видел смысла даже продолжать разговор, чувствуя такой настрой собеседника.

Джонни был уверен: даже действительно умирающим людям может быть важно, чтобы в последние дни кто-то находился с ними рядом, и это никоим образом не означает «психологической» природы их терминальной болезни. Просто, видимо, присутствие другого человека, выражающего поддержку в нужном ключе, помогает успокоить негативную эмоциональную реакцию, запускаемую даже по большей части «физическим» недугом. Джонни очень хотел разобраться в том, как работает данный механизм утешения и почему помогает (но лишь как паллиативная мера, разумеется).

Он не раз вспоминал врезавшийся в его память эпизод из сложного периода собственной жизни. На тот момент вечером 7 января 1985 года Джонни уже почти неделю, практически всё время после Нового года, весь период школьных каникул который в прежние годы его так радовал, лежал дома, чувствуя себя всё хуже. Когда вечером мама зашла в комнату проводить сына, у него вдруг резко закружилась голова, он сильно испугался, и зачем-то сказал: «Не уходи, пожалуйста, поговори со мной, расскажи как у тебя дела на работе и вообще...»

Родительнице, разумеется, стало не по себе от такой просьбы. Она сразу же почувствовала явно неладное в его состоянии, а потому сказала какие-то общие слова, постаралась успокоить его, а на следующий день отпросилась на работе и кое-как довела до поликлиники, где насторожившаяся районная педиатр сразу переправила пациента с пульсом 114 (многовато для мальчика 13 лет, просто неподвижно стоящего на одном месте) к ревматологу, которая, в свою очередь, после некоторых тестов (срочной ЭКГ, анализа крови и т.д.) впервые поставила непонятный диагноз «ВСД».

Пройдя с тех своих юных лет на протяжении более чем тридцати лет такой длительный непростой опыт, Джонни мог хорошо понять те чувства, которые испытывала теперь та самая якобы «вылечившаяся от невроза» Катя. Осталось только разобраться, в связи с чем. Джонни также весьма скептически относился к «исцелившимся», заходившим в группы похвалиться тем, как они «избавились от ВСД» (речь, разумеется, не шла о тех, кто пытался сколотить на этом бизнес, давая сомнительные консультативные услуги о том, как «победили мнимую болезнь», а о настоящих «честных» ВСД-шниках). Он рассуждал так: если бы у них действительно не осталось ни единого следа этого недуга, то они держались бы на расстоянии не ближе пушечного выстрела от подобных групп, напоминавших им о прошлых мучениях! Но увы, такое для большинства было невозможно – в конце концов, это *хроническая* болезнь, нравится кому-то признавать данное обстоятельство, или нет. Скорее, эти якобы «исцелившиеся» приходили лучше убедить себя в окончательности своего «избавления», потому что сомневались и так далее.

Как рассказала в тексте своего ещё горделивого поста Катя, она на тот момент находилась в радостном предвкушении «волшебного путешествия со своим любимым» – у них планировался, можно сказать, «медовый месяц» на шикарном заграничном курорте. Единственное, по словам девушки, её «слегка смущало» следующее обстоятельство: Она с детства жила в холодных северных краях, а теперь собиралась в конце июля в жаркую солнечную страну, где синоптики обещали в тот период под сорок градусов в тени. А ещё, разумеется, Катя предстояло добираться туда и обратно на самолёте, которым она прежде никогда не летала.

Когда Катя поделилась своим беспокойством на стене той самой группы вк, участницы принялись её успокаивать: «Не вздумай волноваться об этом, даже в голову не бери! Ты просто умница, смогла избавиться от невроза, а теперь такие мелочи тебе тем более не страшны, поэтому выкинь просто все сомнения из головы». Катя тогда тепло поблагодарила дамочек из сообщества за слова поддержки и напутствия, а через несколько дней на стене появилось то самое её сообщение, полное страха и отчаяния.

К сожалению, Джонни не представилась потом возможность узнать подробности развития ситуации. Вскоре после сообщения Кати группу сделали закрытой (как выяснилось впоследствии, из-за разгоревшегося под постом срача: кто-то написал «не иначе, Джонни сглазил», и понеслось), а тот самый пост, после которого начался раздор и куча оскорблений между участниками, в итоге удалили. О персональном контакте, разумеется, не могло уже быть и речи, хотя, как неожиданно обнаружил Джонни, после того как Кате сильно поплохело за границей, он чудесным образом исчез из её личного «чёрного списка» вк. Видимо, ей пришлось пересмотреть своё отношение к этому странному человеку, особенно после того, как те, на чью помощь она так надеялась, не очень – то её поддержали. Ира (прежде предлагавшая отключить Джонни от интернета) тогда написала: «У тебя просто страх. Ты боялась, вот с тобой всё это и начало происходить! Тебе сейчас нужно просто успокоиться и взять себя в руки...» Надя (ретивая сторонница «лечения» Джонни принудительным бесплатным трудом и галоперидолом) обратилась к Кате в таком стиле, словно та её сильно огорчила: «У-у-у, милочка, ты меня очень разочаровала! Я-то думала ты уже избавляешься от своего невроза, а оказывается, ты только в самом начале пути!...»

Естественно, читая подобные сообщения, Катя не приходила в восторг, и ей не становилось легче морально и/или физически. Ведь она хотела услышать слова поддержки, «а не вот это вот всё». И, конечно, если бы Катя могла на тот момент самостоятельно «успокоиться и взять себя в руки», она бы ничего не стала писать на той стене, тем более прекрасно понимая, какому позору себя теперь подвергает после того горделивого поста о своём якобы «выздоровлении от невроза».

Об этих чувствах Катя и рассказала участницам группы в ответ на их не очень приветливые комментарии. Как она пыталась объяснить: «У меня не было особого страха, я практически всё время была увлечена общением со своим парнем, хотя и ощущала лёгкое волнение, вполне естественное (как она подчеркнула) для человека, впервые в жизни летящего за границу».

По словам Кати, всю дорогу она «практически не тревожилась, была счастливая и полная планов», а потом, когда уже стала осваиваться на месте, что-то пошло не так: ей «стало дурно, очень плохо, просто делалось всё хуже и хуже по непонятной причине, может от жары или ещё чего». В итоге, она почти всё время лежала, лишь изредка вставая в туалет.

Надя («воин галоперидола», как окрестил её Джонни) была явно недовольна: «Как же вы любите списывать всё на погоду и прочие внешние обстоятельства! Только бы не брать на себя ответственность за свой невроз! Опомнись, девочка, и посмотри вокруг: у других людей такая же жара, как у тебя, но они полноценно отдыхают на курорте.купаются, загорают, и дурью не страдают так, как ты. Это всё в твоей голове! И чем скорее ты это осознаешь, тем лучше. Пока тебя твой любимый молодой человек не бросил, а то ему скоро надоест с невротической клячей возиться, слушать твой нытьё. Потому что такие никому не нужны кроме им подобных, но ты сама такого не захочешь, т.к. это не мужчина вообще, – тянули бы вместе друг друга только ещё глубже в яму. К счастью, природа позаботилась, чтобы ущербный невротик не вызвал у тебя интерес, а только полноценный мужик, но за такого нужно держаться, пока не свалил к другой, нормальной девке, без твоих заморочек. Поэтому сейчас же опомнись немедленно и возьми себя в руки как можешь, а как вернёшься – марш к психотерапевту, пусть она тебе снова мозги вправит! А то ты даже сама не поняла, как испугалась. Но подсознание берёт своё! Тем более ты когда не можешь там себе скорую вызвать, чтобы себя успокоить, отвлекая медицинских работников от действительно больных людей, нуждающихся в экстренной помощи. И нет у тебя с собой ни корвалола, ни феназепамы. Как тут не запаниковать?!»

На этот раз Катя, прежде общавшаяся в группе робко, скромно и вежливо, ответила Наде и ей подобным непривычно резко:

«Похоже, ты даже не пытаешься меня услышать и понять! Я тебе сказала, мне стало плохо не от тревоги! Потом, с какой стати я должна «брать на себя ответственность» за то, что у меня организм работает по-особенному, не так, как у других, и считать себя в этом виноватой?! И, будь добра, парня моего не трожь, мои отношения с ним тебя волновать несколько не должны!...»

Удивлённая (и, разумеется, недовольная) таким нарушением субординации, Надя решила поставить Катю на место:

«Ты почему такая дерзкая сегодня, девочка?! Совсем забылась, я смотрю... Что случилось у тебя, какие проблемы в жизни? Парень не удовлетворяет?! Так скажи ему, чтобы постарался, потому что если только отношения начинаются и уже такое, ты никогда так от невроза не избавишься!.. А сейчас заткни свой ротик и послушай очень внимательно, когда тебе старшие дело говорят, а иначе дождёшься... твоё состояние прогрессирует, и поместят тебя принудительно в дурку вместе с другими «организмами, работающими по-особенному», такими, как Джонни. Он в этом плане хороший пример, кстати, тоже прям точно так считает. Не у него ли ты этому научилась, кстати? Если да, то образец для подражания так себе, скажу честно.

Но Катю уже было такими увещаниями не осадить, её понесло, и она перестала сдерживаться в выражениях:



«Я тебе уже сказала чётко и внятно для «особо одарённых пониманием», мои отношения с парнем тебя \*бать не должны, тем более их интимная сторона, думай о своих! Хотя, если честно, мне вообще сложно себе представить, как уважающий себя мужчина, который, как говорится, <свой х\*\*> не на помойке нашёл, может связать себя в близких отношениях с такой как ты или твоя подруга здесь Ира. Видимо, у вас обеих в этой сфере дела не очень, а потому вы приходите сюда отыгрываться, вымещая свои фрустрации на тех людях, кому физически плохо, пытаюсь всячески их унижить, чтобы отвлечься таким образом от собственных проблем и не ощущать столь остро свою ничтожность...

А насчёт Джонни, которого здесь не пытается смешать с дерьмом только ленивый, то при всей своей странности он – мыслящий, очень грамотный, действительно знающий человек, не в пример критикующим его курицам и соответствующим персонажам мужского пола (складывалось впечатление, Катя специально деликатно обошла использование слова, которое могло у людей с «правильными понятиями» вызвать неуместные анальные ассоциации), способным лишь повторять штампы из чужой рекламы, дабы унижить других... И в дурку, разумеется, ни Джонни, ни я не собираемся – такое возможно лишь в ваших бурных фантазиях, поэтому лучше отправляйтесь туда сами, раз так агитируете других! Может, вам там действительно помогут галоперидолом или чем ещё»

Читая данную тираду Кати, Джонни внутренне сиял, восхищаясь выражениями, словно снятыми у него с языка. Он даже некоторое время недоумевал: «как могли мысли этой юной девушки быть настолько созвучны моим?!» Пока, наконец, до него не дошло: Катя могла частично опираться на суждения, которые он высказывал в той самой группе, пока его там не забанили окончательно.

А тем временем в комментариях на стене под постом Кати загудели голоса обсуждения: «Смотрите, как Джонни её обработал, запудрил мозги...» Кто-то высказал ещё более смелое предположение: «она его фейк!»

Читая, как его обсуждали, герой обалдевал от таких предположений, учитывая, что не далее как неделю назад Катя предостерегала в той же группе народ не слушать «таких больных людей», как он.

А тем временем главный проponent теории «козней Джонни» продолжал настаивать: «Как вы до сих пор не поняли: он всё это разыграл здесь от начала до конца, писал сам от имени этой «Кати», и теперь уссывается над нами, как мы повелись!»

Администратор группы, похоже, не разделяла версию об идентичности упомянутых одиозных личностей, но тем не менее приняла важное организационное решение относительно Кати, которое сформулировала так: «Мы не можем прописать ей галоперидол, чтобы она перестала писать свой явный бред. Это и не наша компетенция – на то имеются соответствующие специалисты, и я надеюсь, они уделяет ей и тем более её кумиру Джонни должное профессиональное внимание, в котором они давно отчаянно нуждаются. Но мы можем её здесь забанить, чтобы другим не мешала избавляться от невроза и не сбивала их с толку своей ахинеей, которую она тут пишет».

После этого сообщения Катя была бессрочно заблокирована в сообществе, а её пост удалён. Не располагая возможностью пообщаться с ней лично, Джонни не знал, какие у неё были симптомы, когда ей стало плохо за границей, помимо общих указаний на очень неважное самочувствие: ощущение дурноты, «сейчас отключусь» и подобные, о которых она писала на стене группы. Тем не менее, он мог высказать предположения о причинах ухудшений её состояния, основываясь на возможном неблагоприятном действии следующих механизмов:

Биологическая предрасположенность: Хронически сниженное артериальное давление + небольшое сужение позвоночной артерии (гипоплазия + внешняя компрессия) в сочетании с

Факторами внешней среды: Жаркая погода провоцирует расширение периферических сосудов как защитный механизм от перегрева (через теплорассеяние), масштабы которого могут быть усилены повышенной вегетативной реактивностью/лабильностью, вследствие чего меньше крови приходит в голову.

Дополнительный негативный вклад может давать обезвоживание, если Катя пила недостаточно жидкости/не ела солёную пищу. Это может стать причиной дальнейшего снижения объёма циркулирующей крови и соответственно давления, ещё более ухудшая кровоснабжение мозга.

Джонни не раз сталкивался с указаниями на роль перечисленных факторов на примерах девушек, советовавшихся с ним о возможных причинах ухудшения самочувствия в жаркую погоду.

Свидетельницы (и участницы) перепалки в группе отметили также следующий любопытный момент: Катя «ожила», как только начала сильно ругаться с женщинами, говорившими про неё нелестные вещи. Мол, если бы в основе её недомогания лежали «реальные физические» причины, а не просто «невротическая дурь в голове», то ей бы и дальше было плохо, как минимум, ещё некоторое время, а она «очухалась», как только начался конфликт. Джонни, между тем, видел возможное психофизиологическое объяснение: вызванная вспышкой гнева симпатическая активация привела к учащению и усилению сердечных сокращений; как следствие, в голову стало поступать больше крови, и это могло «взбодрить» Катю, пребывавшую до этого в состоянии сильной слабости и дурноты.

Джонни знал также, как при других обстоятельствах погодные факторы могут негативно влиять и в противоположном направлении. Он не раз бывал свидетелем, как у его мамы артериальное давление повышалось до ужасающих значений, когда в помещении становилось слишком холодно.

Таким образом, важно было понимать: никакое «рациональное мышление» и «позитивный настрой» особо не помогут, если твой организм неправильно реагирует на изменения окружающей среды.

Соответственно, Джонни ратовал за интегративный подход к ВСД как болезни всего организма, безусловно, имеющей также некие ментальные, психологические симптомы, однако только к ним проблема отнюдь не сводится. Эту мысль он стремился донести до тех, кому адресовал свои сообщения, опираясь при этом для подкрепления своих слов как на материалы, полученные в своё время от Светы, так и на сведения, самостоятельно собранные им за последнее время.

Однако реакция «широкой общественности» на сообщения Джонни в группах вк оказалась во многом противоположной той, на какую ему хотелось бы рассчитывать. Если сказать, что его заявления встретили недружелюбно, это будет ещё очень мягкой формулировкой того, как его воспринимали. Так, женщина – администратор одной из групп, где Джонни опубликовал свои соображения, написала примерно так: «Интересно, кто-нибудь здесь поверит, что в медицинском учреждении явному шизофренику действительно позволяют знакомиться с чьими-то там реальными историями болезни, чтобы он потом их цитировал, когда пишет свои бредовые измышления по данной теме в интернете?!» В ответ, толпа участников принялась одобрительно вторить ей своими комментариями.

Увидев такую реакцию на свои посты, в написание которых он вложил столько усилий, Джонни вначале опешил и очень расстроился. Однако потом принялся успокаивать себя мыслью о том, что на протяжении истории человечества недалёкие обыватели очень часто подобным образом встречали тех, кто нёс им новые знания. Джонни решил оформить свою аргументацию несколько иначе и написал: Я понимаю, как вам сложно принимать непривычные идеи, тем более в настоящее время, когда многие, особенно женщины, не получают в школе полноценного базового образования, основанного на материалистических принципах. Но я всё же призываю вас сделать усилие и попытаться разобраться в том, что я пытаюсь до вас донести. Ибо у вас есть два варианта:

1. Вы можете серьёзно отнестись к моим словам и предпринять активные усилия, помогая мне стимулировать медицину разбираться в подлинных причинах и механизмах вашей болезни, а главное, искать реальное лечение, или
2. Вы можете меня проигнорировать. Но помните: Для многих из вас выбранное таким образом бездействие по существу будет означать преждевременное разрушение организма. Со временем вы убедитесь в моей правоте, но, вероятно, на тот момент будет уже слишком поздно. Ведь жизнь – не компьютерная игра, где можно загрузить сохранённую сцену и попробовать снова...

Однако на слова Джонни никто уже не собирался обращать внимание по существу освещавшимся им вопросов. Некоторых комментаторов, например, куда больше интересовала в сложившейся ситуации безответственность, как им представлялось, гражданская позиция соседей Джонни, почему-то не торопившихся вызвать специализированную скорую помощь и отправить на соответствующее лечение того, кто в нём так отчаянно нуждается. Другие вторили им, говоря: «Ну да, переиграл в игры, когда его давно пока уже отключить от компьютера с интернетом и приучить к шприцу с галоперидолом!..» Затем к их разговору подключились «профессионалы», искавшие в соответствующих группах возможность нажиться на больных, продавая им свой якобы целительный трёп. Эти назидательно вопрошали: «вот видите, что случается, если вовремя не обратиться к психологу?!»

В итоге, Джонни не только не удалось найти себе ни одного сторонника, но его с позором выгнали, заблокировав доступ, из всех без исключения групп, посвящённых ВСД, с численностью более тысячи участников. Тем не менее, хотя ему было от чего впасть в отчаяние, сдаваться он не собирался. Ведь для него потребность выяснить и рассказать другим людям правду о своей болезни стала главной составляющей смысла жизни.

Реализация масштабных планов Джонни включала в себя две центральные компоненты. Первая из них заключалась в создании собственной группы вк, посвящённой тематике ВСД. Джонни прекрасно понимал, как сложно будет её «раскрутить», не имея денежных средств, да и в любом случае категорически не желая их платить за рекламу, когда к нему в сообщество, возможно, почти никто всё равно не захочет идти (и тогда будет особенно обидно!). Тем не менее, деваться было некуда. Если в практически всех других группах администраторы после массовых жалоб участников (и особенно участниц) изгоняли его с настоятельной рекомендацией срочно обратиться куда следует лечить шизофрению, то в своей он сам мог быть хозяин – барин и вышвыривать тех, кто говорил ему неудобные вещи.

Нет, разумеется, Джонни прекрасно отдавал себе отчёт: для того, чтобы привлечь участников, которые останутся в сообществе на постоянной основе, необходимо сообщать им «позитивный», конструктивный материал. А у него, как назло, с этим было особенно сложно. Ведь ему гораздо проще и приятней было кого-то разоблачать, тем более тех, кто сколотил весьма успешный и, как ему представлялось, несправедный бизнес на больных людях. Ярким представителем такого дельца представлялся ему, например, артист телевидения от медицины Андрей Куропатов, которому чуть ли не поклонялись многие участницы групп вк о ВСД, надеявшиеся с помощью его книжки избавиться от «невроза», как он называл данный недуг.

Что касается последнего архаичного термина, активно воскрешавшегося психологами РФ, то у Джонни сложились с ним «особенные отношения», которые он сам считал весьма показательными. Когда-то, пытаясь читать и хоть как-то изучать переводную книжку по клинической/абнормальной психологии (из его любимой серии «для чайников», если не сказать «полных идиотов»), Джонни не мог не узнать многие собственные черты в описании тех, кого прежде называли «невротиками». Он даже на какое-то время вошёл во вкус так сам себя именовать, причём не только лишь в разговорах со своим «внутренним голосом».

Например, когда кто-то ему указывал на неадекватность его поведения, например, в плане чрезмерного страха, тревоги, обид, злости и т.д., Джонни с каким-то странным чувством чуть ли не гордости (а какими личными заслугами ему ещё было похвалиться?!) говорил о себе: «да, я невротик», подобно тому как признаётся в своей особенности, скажем, левша.

Его позиция по отношению к злополучному слову начала радикальным образом меняться, когда он всё чаще стал встречаться с заявлениями русскоязычных психологов, характеризовавших эти черты индивида как некую дурную привычку. По их мнению чуть ли не обязанность каждого приличного человека – избавиться (под чутким руководством специалистов в их лице, разумеется) от данной неблагоприятной стороны собственного ментального мира, дабы не отравлять своим неврозом жизнь окружающим.

И в этом контексте применительно к упомянутому выше «доктору» Куропатову (отношение которого к настоящей медицине Джонни мог характеризовать не иначе как кавычками) Джонни особенно злило, как этот, по его выражению, «телешут» обзывал страдающих ВСД «невротиками», попутно выставляя дурачками, не только придумавшими себе свою (по мнению г-на Куропатова исключительно мнимую) болезнь, да ещё и не способными самостоятельно понять, как их так утратило.

В своей книжонке о ВСД, на которую часто ссылались его фанатки из соответствующих групп контакта, Куропатов утверждал: невротики (т.е. в данном контексте, ВСД-шники) живут чуть ли не дольше среднестатистического населения. Джонни, разумеется, знал всю дорогу сначала на основании общих соображений, а затем уже эпидемиологических фактов о том, какой это наглый и беспардонный обман. Тем не менее, ему всё равно очень хотелось как «просто из интереса», так и «справедливости ради» найти те «исследования», на которые ссылался Куропатов. Джонни долго искал соответствующие материалы в интернете, но найти нигде не мог, а потому просто на какое-то время счёл их плодом фантазии «телешута».

Потом, по прошествии какого-то срока, Джонни как-то снова вспомнил так заинтриговавшую его тему, и решил поискать по другим ключевым словам. И тут его осенило: всё дело в том, как определить понятие «невротика», которое можно истолковать с точки зрения определённого набора особенностей личности. Джонни знал, как многим хочется лучше разобраться в себе, а также в тех людях, с кем они общаются (даже ему с его лютой ненавистью к психологии и особенно представителям этой сферы деятельности). Это объясняет большую популярность так называемой соционики (Джонни любил насмехаться, правда, как обычно «тихо сам с собою», над барышнями, пытавшимися таким образом лучше понять себя, своих кавалеров и т.д.), классификаций и опросников в стиле Майерс-Бриггс (восходящих к деятельности К.-Г. Юнга) и т.д. Однако при серьёзном изучении вопроса в настоящее время обычно используется так называемая большая пятёрка черт личности, которую сформулировали Пол Коста – младший и Роберт МакКрей. В качестве простого и удобного психометрического инструмента для измерения соответствующих качеств можно использовать сокращённый опросник от Оливера Джона:

Пожалуйста, напротив каждого пункта напишите число, выражающее степень вашего согласия с содержащимся в нём утверждением, по следующей шкале:

- 1 – категорически не согласен;
- 2 – немного не согласен;
- 3 – не могу однозначно согласиться или не согласиться;
- 4 – скорее согласен;
- 5 – полностью согласен.

Я считаю себя человеком, который:

1. Разговорчив
2. Склонен находить недостатки у других
3. Делает всё основательно
4. Депрессивный, грустный
5. Оригинален, генерирует новые идеи
6. Сдержанный
7. Услужлив и бескорыстен с другими
8. Может быть немного беспечен
9. Расслаблен, хорошо переносит стресс
10. Интересуется многими разными вещами
11. Полон энергии
12. Начинает ссоры с другими
13. Надёжный работник
14. Бывает напряжён
15. Оригинален, глубоко мыслит
16. Излучает много энтузиазма
17. Не злопамятен
18. Склонен к неорганизованности
19. Много беспокоится

20. Имеет бурное воображение
21. Склонен быть тихоней
22. По большей части доверчивый
23. Склонен к лени
24. Эмоционально стабилен, непросто вывести из себя
25. Изобретателен
26. Наделён способностью отстаивать свои интересы
27. Бывает холодным и отчуждённым
28. Проявляет настойчивость пока не решит задачу
29. Бывает капризным
30. Ценит искусство и эстетические переживания
31. Иногда стыдлив, робок
32. Учтив и добр почти со всеми
33. Эффективен в делах
34. Сохраняет спокойствие в напряжённой ситуации
35. Предпочитает рутинную работу
36. Дружелюбен, общителен
37. Иногда груб с другими
38. Строит планы и выполняет их
39. Легко начинает нервничать
40. Любит размышлять, взвешивать разные идеи
41. Имеет мало интересов в сфере искусства
42. Любит сотрудничать с другими
43. Легко отвлекается
44. Утончённый ценитель искусства, музыки или литературы

Подсчёт:

Пожалуйста, сложите свои баллы отдельно для каждой из пяти центральных черт личности, считая показатели для пунктов, чьи номера отмечены звёздочками, в обратном порядке (т.е. 5 – категорически не согласен; 4 – немного не согласен; 3 – не могу однозначно согласиться или не согласиться; 2 – скорее согласен; 1 – полностью согласен), а затем поделите получившуюся сумму на число в скобках

Экстраверсия 1, 6\*, 11, 16, 21\*, 26, 31\*, 36 (8)

Доброжелательность 2\*, 7, 12\*, 17, 22, 27\*, 32, 37\*, 42 (9)

Сознательность 3, 8\*, 13, 18\*, 23\*, 28, 33, 38, 43\* (9)

Невротизм 4, 9\*, 14, 19, 24\*, 29, 34\*, 39 (8)

Открытость опыту 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35\*, 40, 41\*, 44 (10)

Пример расчёта. Допустим, по первой из черт (экстраверсия) человеку наиболее точно подходят следующие варианты по пунктам:

- пункт 1 – немного не согласен;
- п. 6 – скорее согласен;
- п. 11 – не могу однозначно согласиться или не согласиться;
- п. 16 – не могу однозначно согласиться или не согласиться;
- п. 21 – полностью согласен;
- п. 26 – категорически не согласен;
- п. 31 – скорее согласен;
- п. 36 – скорее не согласен

Тогда считаем баллы относящиеся к экстраверсии так:

2 (за пункт 1) + 2 (за пункт 6; т.к. он со звёздочкой, то считаем в обратном порядке и получаем 2) + 3 (за п. 11) + 3 (п. 16) + 1 (п. 21\* обр. пор.) + 1 (п. 26) + 2 (п. 31\*) + 2 (п. 36) = 16. Делим на число справа в скобках (8) и получаем 2 ровно, т.е. типичного интроверта.

И тут выясняется любопытный момент, обнаруженный Джонни, когда он обнаружил интересную обзорную статью по данной теме одного психолога. Оказывается, если измерять «невротичность» индивида согласно опроснику наподобие приведённого выше, то люди, у которых повышены соответствующие черты личности (т.е. «невротики» согласно такому определению) в среднем живут не меньше и умирают не чаще среднестатистического населения того же пола и возраста (относительный риск (ОР) для них составляет 0.98). Здесь примечателен также эффект пола: если для мужчин – «невротиков» ОР = 0.90, то для женщин – 1.17. Такое странное на первый взгляд различие является на самом деле вполне логичным, так как представители «сильной половины» с рассматриваемой особенностью личности по сравнению со своими

«нормальными» сверстниками больше пекутся о своём организме, стараясь вести здоровый образ жизни, не пытаясь стоически игнорировать симптомы болезней, выполняют указания врачей и т.д.

Джонни с изумлением отметил для себя также, что «невротики» при этом «значительно больше других людей недовольны своей жизнью в целом и физическим состоянием своего организма в частности». И, тем не менее, не умирают раньше других! Получалось, действительно страдающие ВСД живут долго и мучительно?!

Увы, нет. Как понял Джонни, на самом деле всё оказывалось совсем не так! Те, кому ставился такой диагноз, обычно попадали в группу, имевшую гораздо более высокий риск преждевременной смерти при наличии определённых как соматических, так и, казалось бы, чисто психологических симптомов. Например, многие страдающие ВСД имеют повышенный Индекс фобической тревожности Крауна – Криспа, определить который можно согласно следующей инструкции.

В каждом из приведённых ниже пунктов выбери вариант, наиболее точно описывающий твоё состояние:

Испытываешь ли ты необоснованный страх нахождения в замкнутых пространствах, таких как магазины, лифты и т.д.? (Часто – 2, Иногда – 1, Никогда – 0);

Замечаешь ли ты за собой опасения заболеть неизлечимой болезнью? (Никогда – 0, Иногда – 1, Часто – 2);

Чувствуешь ли ты себя спокойнее в помещениях? (Определённо – 2, Иногда – 1, Не особенно – 0);

Испытываешь ли ты дискомфорт в автобусах или метро даже в отсутствие давки? (Сильно – 2, Немного – 1, Совсем нет – 0);

Избегаешь ли ты выходить из дома в одиночку? (Да – 2, Нет – 0);

Проявляешь ли ты излишнее беспокойство, когда родные не возвращаются домой вовремя? (Нет – 0, Да – 2);

Боишься ли ты высоты? (Да – 2, В меру – 1, Совсем нет – 2);

Испытываешь ли ты панику в толпе? (Всегда – 2, Иногда – 1, Никогда – 0).

Для подсчёта индекса Крауна – Криспа сложи свои баллы по отдельным пунктам.

Оказывается, что у мужчин старше 40 лет с повышенной фобической тревожностью (индекс Крауна – Криспа 4 или больше) значительно выше риск инфаркта миокарда и особенно внезапной сердечной смерти по сравнению с теми, у кого указанный показатель ниже (3 или меньше).

Здесь важно отметить важное различие согласно половому признаку. Если для мужчин средних лет и старше с историей ВСД повышенная (по сравнению со среднестатистическим, «здоровым» населением) опасность была связана с инфарктом миокарда и даже ещё более с аритмией (становящейся особенно коварной в условиях сердечной ишемии, предрасполагающей к развитию летальных сбоев электрической активности, таких как приступы желудочковой тахикардии, переходящей в фибрилляцию), то женщина до поры до времени защищена от подобной участи эстрогенами. И хотя (бывшие?) ВСД-шницы после-бальзаковского начинают потихоньку догонять редких доживших до тех лет дедушек по уровню стенокардии, основную опасность для постменопаузальных дам с паническими атаками представляют инсульты, случающиеся у них значительно чаще по сравнению с «нормальными» тётеньками/бабушками того же возраста. Но дело здесь не в ПА как таковых, которые как раз в какой-то мере могут выражать действие механизма защиты от ишемии головного мозга, а в нарушениях мозгового кровообращения, которые их провоцируют.

Джонни находил в этом плане показательным то, как бета-адреноблокаторы задвинули на задний план в лечении артериальной гипертензии. Хотя эти препараты несколько уменьшали смертность (зачастую аритмическую, вегетативно обусловленную) мужчин, перенесших инфаркты миокарда, они не защищали от инсультов. В этом плане более перспективными оказывались лекарственные средства, воздействующие на долгосрочные механизмы регуляции давления, такие как ингибиторы АПФ и блокаторы ангиотензиновых рецепторов и не затрагивающие непосредственно (нор-)адреналиновую «скорую помощь», защищающую в какой-то мере от острых эпизодов ухудшения мозгового кровоснабжения.

Многие женщины оказывались вынужденными со временем испытать на себе оборотные стороны своей относительно более долгой продолжительности жизни ввиду сурового и беспощадного закона природы, согласно которому нервные клетки не только не восстанавливаются, но главное – не делятся! Как у человека есть через некоторое время после рождения около восьмидесяти шести миллиардов нейронов (и примерно столько же служебных глиальных клеток, как выяснила одна тётенька из Бразилии; Джонни восхищался трудолюбием этой женщины, терпеливо пересчитывавшей нервные клетки, когда её соотечественницы смотрели сериалы) – новых не будет; они лишь вымирают даже при самом нормальном стечении обстоятельств, скажем, по двести тысяч в день, и их становится всё меньше.

Когда у ВСД-шницы происходит компрессия магистральной артерии, питающей кровью голову, она может сильно «получить по мозгам» два раза: сначала наступает кислородное голодание/ишемия, а затем, когда циркуляция восстанавливается («реперфузия») ущерб может быть нанесён за счёт «активного кислорода»/свободных радикалов. В результате, может иметь место многократный более массовый по сравнению с нормальным «падёж» нервных клеток.

И, как итог, со временем мы видим бабушек с отсутствующим взглядом, которых возят на инвалидных колясках. Дедушкам, конечно, такое не то чтобы не грозит, но просто они к тому времени, как правило, после своих инфарктов уже давно уехали на других тележках в мир иной, а потому большинству из них не «светит» дожить до такой деменции. Как говорится, кому суждено быть повешенным, тот не утонет.

Об этих и других подобных жизнеутверждающих перспективах (к симптоматике ВСД могли вести разнообразные патологические механизмы – выше приведены лишь пара иллюстративных примеров) Джонни очень хотел рассказать тем, кто любил на стенах групп контактика разглагольствовать на тему «от ВСД не умирают». И в то же время из «социальной психологии» он знал: если ты действительно хочешь в чём-то убедить людей, увлечь, повести за собой, то мало просто их напугать – за это его и так уже повсюду люто ненавидели в соответствующих тематических сообществах. Нужно было также показать страждущим выход из сложной ситуации, причём такой, который будет эффективно работать. Дело оставалось, таким образом, за «немногим» – найти его самому! Но для этого, как ему представлялось, нужны в первую очередь основательные, глубокие и разносторонние знания.

Поэтому второй важнейшей составляющей в деятельности Джонни должно было стать серьёзное и бескомпромиссное самообразование. Для претворения её в жизнь он снова откопал у себя дома книжку «Медицина для идиотов» и более простую и тонкую «Медицина для полных идиотов», которые и раньше пытался читать, но не смог осилить. Ведь не менее остро, чем обиду по поводу изгнания из групп вк, Джонни также чувствовал недостаточность знаний, в которых так нуждался.

Да, ему было очень сложно: он практически ничего не понимал и не мог запомнить, да к тому же ещё то и дело находил в читаемой книжке страшные болезни, от которых сразу же начинал жутко бояться умереть в самом ближайшем будущем. Но в то же время у него была цель, ради которой стоило терпеть эти невзгоды.

Так прошло несколько месяцев, пока однажды Джонни вдруг внезапно не почувствовал: у него творится что-то совершенно неладное со зрением! И не стоит даже пытаться себя обманывать и успокаивать. К сожалению, это была вполне реальная и серьёзная проблема. Ужасная мысль о том, каково это остаться совершенно слепым, особенно когда у тебя нет на белом свете никого: ни родных, ни друзей, не давала ему покоя. А потому уже на следующий день после осознания этого безрадостного обстоятельства Джонни сидел на приёме у окулиста в поликлинике №666. Нет, разумеется, у него по-прежнему не было оснований приходить в восторг от этого заведения, но идти ему всё равно было больше некуда.

Безрадостные ожидания Джонни снова подтвердились, и в который раз его страдания от неизлечимости своей болезни усугублялись моральной тягостью от её непонятности даже для докторов (подробнее изложение этой истории см. в «ВСД: Психолухи вас обманывают!»):

Сначала окулист сказал ему в сердцах: «Да не знаю я, что у Вас такое случилось с глазами! И не пытайте меня больше по этому поводу! Если считаете это следствием своего общего заболевания – идите к неврологу!»

Потом Джонни десять раз подставлял свою задницу для уколов якобы чудодейственного отечественного средства под названием «Мексидол», искренне недоумевая при этом: «интересно, они действительно надеются ЭТИМ вылечить мои глаза?!»

Наконец, когда очевидное (относительно бесперспективности пытаться исправить его зрительную патологию сомнительным лекарственным препаратом) выяснилось, его отправили в соседнюю поликлинику № 1332, где невролог «более высокого уровня», как официально обозначался её статус, небрежно выслушав, заявила ему следующее: «пусть Ваша доктор изыщет возможность сделать МРТ, и если там ничего страшного не найдут – идите к психотерапевту».

Как и следовало ожидать, в итоге Джонни пришлось «лезть в трубу» (испытав в ней «для полного счастья» паническую атаку!) в левой конторе за свои последние деньги, где его ещё и обманули на пятьдесят рублей! Районная же невролог, разумеется, ничего не изыскала, кроме выданной в итоге своему пациенту настоящей рекомендации «посетить психотерапевта». Последнее особенно впечатлило, точнее, возмутило Джонни, когда она обмолвилась про «работу» с упомянутым специалистом, а не просто выписку психотропных препаратов. Для него это был культурный шок: ему не верилось, каким образом человек, хоть с каким-нибудь медицинским образованием может верить в перспективу лечить отёк и прочие патологические изменения внутри глаз одной болтовнёй! Они меня совсем за идиота держат, что ли?! – удивился он про себя.

Поэтому не удивительно, что после такого афронта Джонни в который уже раз проклял поликлинику №666 вместе с её постоянными обитателями, снова сделав вывод о бесперспективности для себя посещений этого отстойника медицины, и принял для себя твёрдое (или, по крайней мере, так ему казалось) решение не посещать более это злосчастное заведение без крайней необходимости. Он решил сосредоточиться как можно больше на том, чтобы в недолгое время оставшееся время, отведенное ему судьбой, сосредоточиться на решении важных задач, главной среди которых он считал изучение своей загадочной болезни.

Так прошёл примерно год. Невзначай задумавшись как-то над тем, как много времени уже истекло, Джонни горестно осознал, как мало ему удалось успеть. Сколько всего было вокруг, чего он не знал и даже не понимал! Сторонников тоже так толком и не нашлось совершенно. Собеседники в группах вк по большей части крутили пальцем у виска. А часики-то тикали! Его зрение за последний год заметно ухудшилось. Читать напечатанный текст становилось всё труднее, да и на экране не очень. Всё тяжелее угнетала мысль: «я совершенно не хочу так скоро ослепнуть!»

В сложившихся обстоятельствах Джонни пришлось принять непростое решение: дать медицине ещё один шанс помочь ему поправить основательно пошатнувшееся здоровье. Тем более для этого неожиданно подвернулось благоприятное, как ему вначале показалось, обстоятельство. А дело было так:

Джонни регулярно получал в один из своих многочисленных электронных почтовых ящиков информационный спам из института, где когда-то работал вместе с тем самым евреем Сашей. Точнее, по лености и тупости своей Джонни так до сих пор не разобрался, как отписаться из тамошнего списка рассылки. Прежде же чем удалить скопом накопившиеся в ящике письма, Джонни зачем-то проглядывал по диагонали их заголовки с шальной мыслью «а мало ли, вдруг там найдётся что-то интересное для меня?»

И вот однажды так он заметил письмо, в теме которого стояли слова «прикрепление к поликлинике». Нет, разумеется, мимо \*такого\* Джонни с его болезненным интересом к системе здравоохранения просто не мог пройти! А когда он пробежал глазами содержание, сообщение заинтриговало его ещё больше. Смысл послания сводился к следующему: сотрудников института приглашали прикрепиться в рамках системы обязательного медицинского страхования (ОМС) к поликлинике №2022, дабы помочь ей не утратить ведомственный статус из-за малого числа пациентов. В свою очередь, данное учреждение сулило своим будущим пациентам уникальную возможность обследоваться в «оснащённом по последнему слову техники научно-исследовательском диагностическом центре».

Конечно, имея Джонни в те минуты возможность хоть немного рассуждать критически, он бы задался вопросом: «а зачем, интересно, тогда такая элитная поликлиника клянчит, чтобы к ней приписывались?! Ведь если действительно там всё обстоит так шикарно, то от одних многочисленных сотрудников института отбоя быть не должно!...» Но увы! Джонни в порыве радостной надежды опять повёл себя так, как и прежде всякий раз, когда его обманывали, а случалось это так часто, что он мог вполне претендовать на звание «заслуженный лох Российской Федерации»...

Следуя инструкции, приведённой в письме, Джонни на следующий же день приехал в профком института с заявлением... Потом какое-то время он об этом даже не думал, считая происшедшее странным курьёзом: «Ну конечно же, они там сразу разобрались, что я давно не их сотрудник!» Но каково же было его удивление, когда однажды, заглянув вообще по совсем другому вопросу на «портал городских услуг», он увидел там поликлинику №2022 в качестве организации здравоохранения, к которой был прикреплён!

Несказанно обрадованный, Джонни тут же решил записаться к окулисту. Из трёх доступных докторов он выбрал Веру Никифоровну Котейкину, о которой в интернете имелся очень положительный отзыв: «Очень хорошая и внимательная врач. Была у нее на приеме, спасибо большое». Джонни, правда, немного насторожила заключительная фраза: «Надеюсь, она еще долго будет работать в поликлинике». Подобно тому, как обычно долгих лет желают тем, кто уже прожил немало и потому может скоро откинуться, здесь явно виделся намёк на почтенный возраст «добротного и внимательного» доктора. Осознав этот момент, Джонни вначале сильно забеспокоился: «Смогут ли её старческие глаза разглядеть, в чём непорядок с моими, а утомлённый годами мозг понять смысл и значение увиденного?!» Однако тут же застыдился собственного эйджизма/геронтофобии, а потому не стал уже пытаться перезаписываться к другому специалисту, а лишь решил надеяться, что у Веры Никифоровны ещё остались, как говорится, порош в пороховницах и ягоды в ягодицах.

В день приёма вначале дела, казалось, пошли удачно. Джонни на удивление для самого себя уверенно сообщил регистраторше, заводившей карту, что он сотрудник института. Потом, правда, Джонни слегка растерялся, когда она спросила про должность. Ведь в своё время он работал в этом институте лаборантом. Но какую должность назвать сейчас? Сорокапятилетний лаборант?! Как-то не комильфо! Это звучит хуже, чем сорокапятилетний «девственник», что применительно к нему, конечно, также было несомненной правдой, однако проверить последнее они уж точно, к счастью, никак не могли!

Но думать долго над вопросом о собственной должности также было недопустимо – такое не может не настораживать. А потому Джонни был очень доволен собой, когда с несвойственной ему непринуждённостью и удивлённый собственной находчивостью проворно ответил: «старший преподаватель». Окрылённый своей удачей, он поднялся на второй этаж и направился бодрым шагом к кабинету.

Подходя к заветной двери, Джонни заметил около неё бабульку в белом халате, распекавшую на повышенных тонах привлекательную, модно одетую девушку. Джонни уселся напротив и принялся слушать их разговор, пялясь на молодую женщину.

Сам повышенный, немного эмоциональный тон доктора Котейкиной в этой беседе произвёл на Джонни сильное впечатление. Ему казалось, врачи, ведущие себя подобным образом, ушли в прошлое вместе с динозаврами. Ан, нет, оказываются, встречаются ещё такие экземпляры, пусть уже и в почтенном возрасте!

Джонни прислушался к разговору. Вера Никифоровна горячо внушала девке, что её первым приоритетом в сложившейся ситуации должно быть правильное лечение, а не то, что мазь ацикловир мешает наносить косметичку! Интересно, на кого она в этом институте учится, а главное, каким местом, если ей тушь важнее, чем глаза?! – цинично подумал Джонни. Эта мысль, однако, у него вскоре сменилась другой, в которой он уже тревожился о себе. Получается, у неё герпетический кератит или подобное?! Это ведь штука заразная! Теперь Джонни уже жалел о том, что уселся так близко к девушке, почти уткнувшись носом в её юбку и с энтузиазмом заядлого фетишиста вдыхал приятный аромат дорогого парфюма. Однако отодвигаться было поздно, да и глупо – как это будет выглядеть?

А тем временем Вера Никифоровна завершила разговор с девочкой, и, повернувшись к Джонни, улыбнулась приветливо: «Вы ко мне? Заходите, пожалуйста!..» А потом, когда он робкими шагами вошёл в кабинет, добавила: «Присаживайтесь. Рассказывайте, с чем пожаловали...»

Но, как назло, именно в этот момент Джонни остро почувствовал в своей голове пустоту, словно все мысли вдруг покинули её, оставив лишь одну, дурную и беспокойную: «А не заразила ли меня случайно эта смазливая студентка?!» И тут же в его болезненном разуме завертелась ещё большая глупость: «В то время как нормальные, «настоящие» мужики заражаются от таких девок венерическими болезнями, я теперь боюсь ослепнуть из-за того, что пялился на неё со слишком близкого расстояния! Грёбанный позор!»

Джонни попытался взять себя в руки. Ведь, в конце концов, он пришёл сюда говорить совсем не о той ерунде, которая в те секунды была у него на уме! Однако с самообладанием в подобные моменты, у него, видимо, так и не сложилось, так как начал разговор он в итоге с ужасной глупости. Нет, в теории, конечно, Джонни прекрасно понимал, как бесит или как минимум негативно настраивает многих врачей, когда пациент сразу с порога заявляет, какие ему нужны диагностические исследования. И, тем не менее, на приёме у доктора Котейкиной почему-то первым делом пробормотал: поскольку у меня серьёзные проблемы со зрением, можно мне внутриглазное давление измерить? И тут же, словно осознав несуразность своей ошибки и спеша хоть как-то её загладить, добавил: «просто в другой поликлинике, где я был в прошлом году, мне окулист сказал регулярно за этим следить...»

Когда Джонни завершил эту свою вступительную тираду, Вера Никифоровна дружелюбно – снисходительно посмотрела на него таким взглядом, какого обычно удостаивают ипохондрически – истеричных барышень, и сказала: «Да вы не беспокойтесь так, пожалуйста, голубчик! Давайте, вы мне для начала расскажете, на что жалуетесь, и тогда уже можно будет решить, действительно ли у вас столь серьёзные проблемы, как вы о них переживаете, договорились? А в случае чего и давление измерим, если нужно, глазки ваши посмотрим...»

Услышав такое благожелательное предложение, Джонни принялся судорожно перебирать в уме, с каких из мучивших его многочисленных зрительных симптомов лучше начать. Ведь понятно, что всё рассказывать слишком долго – бабка слушать устанет! К тому же, нужно фильтровать, так как если он расскажет прямо о том, что больше всего беспокоит, типа того как видит свои отражения в стенах, врачаха ему может сказать: «Ой, а вот с этим Вам не ко мне! Идите, пожалуйста, в шестой кабинет – психиатр у нас там принимает!»

Когда Джонни, наконец, выбрал симптом, представлявшийся ему наиболее подходящим, поскольку сразу же должен был навести бабку на мысли о глаукоме, ответ поразил его: «Ну и что здесь особенного? Я тоже в темноте вижу радугу вокруг фонарей. Сама никак не соберусь – надо бы и мне тоже как-нибудь внутриглазное давление измерить...» С этими словами она принялась смотреть офтальмоскопом сетчатку пациента, на время утратившего дар речи.

Наконец, немного пришедший в себя Джонни поинтересовался:

- Вы уверены, что увидите там всё что нужно без закапывания?
- Да. А что вы хотите, чтобы я там увидела?
- Не то чтобы хочу... Просто беспокоюсь, чтобы не проглядели, понимаете?.. (После небольшой паузы, во время которой он мысленно подбирал наиболее подходящий «зловещий» вариант, Джонни добавил:) Например, отёк оптического диска зрительного нерва...
- Да, вижу я ваш диск.. И то, что отёка там никакого нет.

Вера Никифоровна принялась терпеливо объяснять, чем отличается один случай от другого и как ей это видно. Немного даже пристыжённый Джонни подумал при этом: «Так подробно рассказывает, как будто у меня когда-то будет возможность самому посмотреть!» А бабуля-врачиха, тем временем, словно желая подколоть пациента (или, по крайней мере, так ему самому показалось), добавила: «Главное, в Ваших глазах я вижу СТРАХ, и поэтому у Вас зрачки, как советские пять копеек, если вы ещё помните, как выглядела эта монета!» Джонни, конечно же, сразу понял смысл сказанного: Вера Никифоровна так прозрачно намекала, что могла неплохо видеть «дно» его испуганных глаз и без закапывания мидриатика!

Джонни теперь уже стеснялся спросить про пульсации вен, по которым (или, точнее, по их отсутствию) можно было сделать предположение о повышении внутричерепного давления. Но когда Вера Никифоровна заявила, что не видит у него с глазами ничего особо страшного, Джонни не удержался и спросил: а как же ангиопатия?!

Но смутить этим бабушку – ветерана офтальмологии ему не удалось нисколечко. Вера Никифоровна выразительно хмыкнула, пожала плечами и сказала тем (неприятным уже для Джонни) снисходительным тоном, которым объясняла про отёк диска: «И что здесь особенного?! Вы знаете, ко мне каждый год приходят сотни студентов. В основном не с жалобами на плохое зрение, заметьте, а вроде как здоровые, на профосмотр! И среди них у каждого второго ангиопатия! А им по двадцать лет всего! И знаете какова, я думаю, наиболее вероятная причина? Потому что вы (Вера Никифоровна сделала ударение на этом местоимении, словно желая подчеркнуть множественное число и общность по данному пункту Джонни с приходящими к ней на осмотр студентами) сидите вот так... (Доктор очень выразительно изобразила ужасно сутулую «задротскую» позу, в которой Джонни не мог не узнать себя, сидящего за компьютером, а потому даже невольно виновато улыбнулся). И у вас при этом могут сдавливаться позвоночные артерии, проходящие в шейном отделе по специальным каналам, образованным поперечными отростками. Активируется вегетативная нервная система,



запускающая компенсаторную реакцию в ответ на угрозу ишемии ствола головного мозга. Усиливается напор по сонным артериям, повышается артериальное давление. В свою очередь, артерии сетчатки сужаются, как защитная мера...»

Джонни был впечатлён услышанным. Ведь он даже не говорил Вере Никифоровне ни слова про свои позвоночные артерии! Джонни также поймал себя на интересной мысли, показавшейся ему очень примечательной. По сути дела, с точки зрения (пусть и немного стариковской по стилю, из серии «компьютеры зло, не нужно за ними долго сидеть!») Веры Никифоровны он был в какой-то мере повинен в своей болезни. И Джонни, как ни странно, частично даже внутренне соглашался с этим. Когда же психолухи и иже с ними заявляли ему: «Ты болеешь, т.к. твоё тело в такой форме сообщает тебе, что ты неправильно живёшь», его это ужасно бесило! Получалось, признать себя ленивым раздолбаем, не способным последовательно заботиться о своём драгоценном слабым здоровье, оказывалось не так невыносимо для его ранимого ЭГО, как признать себя неправильным человеком, личностью в целом!

Но погружаться в философские размышления о том, кто виноват в его болезни, Джонни в те минуты было некогда. Вера Никифоровна подводила итоги визита: «Давайте тогда, чтобы вам успокоиться (хотя она к тому моменту, наверное, уже понимала: это невозможно – пациент всё равно не поверит или начнёт тревожиться уже о чём-то другом!), мы завтра измерим Вам внутриглазное давление, а заодно сделаем периметрию».

Спавший обычно до обеда (точнее, до того времени, когда нормальные люди второй раз за сутки принимали пищу) Джонни попытался схитрить посредством вранья: «Ой, можно только не с утра записывать, а то у меня в 9 часов занятия со студентами первой парой?» (он с внутренней усмешкой вспомнил, как ему в медицинской карте поликлиники отметили должность «старший преподаватель») Но Вера Никифоровна была неумолима: «Хорошо, тогда я даю Вам направление на восемь ровно». И, словно читая мысли пациента, добавила: «Ничего. Встанете один раз пораньше. Я через день к восьми на работу хожу!»

Когда на следующее утро практически не поспавший Джонни пришёл в поликлинику, его ждал ещё один неприятный сюрприз: ему категорически отказались делать периметрию. Он сначала подумал с ужасом, что его перенесут на другой день, придётся снова так рано вставать... Но нет. Тётка, к которой его направили, просто нагло отказалась, заявив: «Это долгая процедура. Мне некогда этим заниматься! Пусть Котейкина, которая Вас направила, сама делает, если хочет!»

«Вот это поворот! Ну и работнички же здесь!» – мрачно подумал Джонни. Но ещё больше теперь его мысли были заняты другим. Враждебно настроенная тётка всё-таки снизошла измерить ему давление, опуская специальные грузики на открытые глаза, однако расшифровать не удосужилась, предоставив это Вере Никифоровне. В результате, Джонни предстояло несколько часов провести в мучительной неопределённости, то и дело напряжённо вглядываясь в отпечатки и пытаясь понять их смысл.

Наконец, когда в два часа дня начался приём Котейкиной, Джонни пришёл первым к ней в кабинет. Сразу же заметив пятикопеечные зрачки пациента, Вера Никифоровна поспешила его успокоить: «Я сейчас схожу за таблицами для расшифровки и линейкой, но уже вижу, что давление у Вас нормальное с двух сторон». Вскоре она вернулась и торжественно объявила: «По семнадцать миллиметров оба глаза. Это вполне нормально. Так что можете не переживать по этому поводу в ближайшем обозримом будущем!»

Прекрасно понимая бессмысленность своего вопроса, по крайней мере, применительно к данному адресату, Джонни всё же попробовал ещё раз робко поинтересоваться: «Откуда же у меня тогда такие спецэффекты, то есть, искажения зрения?!»

В ответ, Вера Никифоровна лишь печально покачала головой: «Не знаю. Чтобы начать отвечать на Ваш вопрос, нужен хороший аппарат, позволяющий видеть состояние всех слоёв сетчатки, а не такой убогий офтальмоскоп, как здесь у нас. Это нужно обращаться в специализированное учреждение». Наивно надеясь, что, не имея возможности разобраться самой, бабка направит его в «Микрохирургию глаза», где он когда-то восхищался тем, как там всё шикарно организовано, или хотя бы в «Институт Гельмгольца», Джонни скромно поинтересовался о наличии такой перспективы. Но в ответ врача лишь тяжело вздохнула: «У нас очень ограниченная квота. Поэтому мне запретили направлять пациентов без крайней жизненной необходимости, и даже без премии могут оставить, если буду отсылать налево и направо. Потом, там Вам всё равно скорее всего скажут, что это следствие общего заболевания, и отправят к неврологу в свою поликлинику. Поэтому я Вам советую с врача этой специальности у нас здесь в поликлинике и начать, если Вы у неё ещё не были. Только нужно у терапевта направление взять, потому что в силу несовершенства наших новых порядков я Вас к ней направить напрямую не могу...»

Джонни, конечно же, был зол, но в то же время не мог не впечатлиться проницательностью бабки, словно прочитавшей в его памяти, как в своё время врача института имени Фёдорова заявила ему: «Это у Вас от... невроза», и отправила обратно к «невропатологу» в районную поликлинику.

Не желая ещё сдаваться, Джонни даже своей мутной после бессонной ночи больной головой сумел вдруг вспомнить о том, ради чего, собственно, он в своё время прикрепился к поликлинике №2022, и поинтересовался у Веры Никифоровны: «А как же здесь, в *нашей* (Джонни сделал особое ударение на этом слове) поликлинике какой-то «исследовательский диагностический центр» открыли? Ведь у них-то наверняка имеется более современное оборудование? Может, всё-таки можно меня послать к ним?»

Но в ответ бабушка-врачиха опять печально покачала головой и цинично сказала: «Я-то могла бы выписать Вам направление. Но у них бесплатное только первое посещение, своего рода рекламное,

завлекательное. А дальше Вам придётся им платить. И основное, что они там исследуют, когда к ним пациенты приходят, это возможность развести вас на деньги! Поэтому подумайте, а нужно Вам это на самом деле, или нет, и сможете ли Вы себе позволить их услуги»...

Завершив на этой мрачной ноте свой визит к доктору Котейкиной, Джонни спустился на первый этаж посмотреть расписание реально принимающих в поликлинике врачей, дабы выбрать потом себе в интернете среди них невролога с лучшими отзывами. Он уже прикинул в своих мыслях, как объяснит терапевту (через которого по новым порядкам лежал путь к специалистам) зачем ему нужен невролог, как вдруг его взор случайно опустился несколькими строчками ниже... Психиатр, психотерапевт, психотерапевт... Джонни не стал даже долго задумываться о том, почему в студенческой в основном по своему социальному составу поликлинике ЭТИХ (у него язык не поворачивался называть профессиональных мозг\*\*\*бов врачами!) было больше, чем неврологов. Неужели и правда молодёжь сплошь и рядом сейчас такая, что в них настолько сильно нуждается?! Теперь у него вдруг возникло странное, стопроцентное убеждение: он знал, к кому терапевт непременно его направит! И при этой мысли Джонни испытал такое невыносимое отвращение ко всей этой мерзкой, жестокой и несправедливой по отношению к тяжелобольным людям вроде него системе, что перестал смотреть расписание врачей, плюнул и вышел из поликлиники с твёрдым намерением больше никогда туда не возвращаться.

### Священная болезнь

Таким образом, Джонни ещё больше утвердился в тех выводах, которые он сделал о доступной ему медицине. Основывался он при этом, впрочем, не только на собственном опыте, но также на историях других людей, в том числе его товарища Андрея Денисова, особенно на событиях происшедших с тем несколько месяцев назад.

Их «дружба», как, впрочем, и подобное общение со многими другими людьми были построены не столько на общности интересов, сколько на простодушной доброте Джонни, которой Андрей пользовался. Впрочем, нужно отдать должное Андрею: у него имелись некие моральные понятия, не позволявшие ему брать из дома товарища ценные вещи на сумму, сильно превосходящую его непосредственные потребности, в первую очередь в алкоголе.

Когда-то в конце девяностых – начале двухтысячных Андрей был крутым бандитом (по крайней мере, в масштабах своего микрорайона), даже отбывшим срок за мелкие шалости (такие, как разбой, грабёж, тяжкие телесные). Теперь же он стал простым работягой – водителем, испытывавшим неукротимую тягу выпить, и, соответственно, злоупотреблявший алкоголем.

Подобно многим людям, увлекавшимся бухлом, Андрей долгое время особо не задумывался о здоровье, пока однажды ночью его не скрючила сильная боль в животе. К счастью, быстро приехала скорая и своевременно доставила пациента в больницу, где в экстренном порядке отправили на операционный стол. Андрей на всю оставшуюся жизнь запомнил фразы медработников о том, что ещё бы немного, и его бы не успели спасти.

Знакомясь с подобными историями, Джонни с одной стороны испытывал стыд за пациента, ставшего жертвой своего дурного пристрастия, а с другой – восхищался терпением и гуманизмом врачей, вынужденных латать тех, кто потом рано или поздно всё равно продолжит пить. Ведь именно благодаря профессиональному мастерству медицинских работников жизни безответственного больного теперь ничто не угрожало.

Но в то же время – и это не могло не поражать Джонни – с точки зрения ментального здоровья для Андрея на тот момент самое «интересное» только начиналось. Закодировавшись на год после внутреннего кровотечения, по прошествии нескольких недель вынужденного воздержания от алкоголя Андрей из крутого мачо – грозы своего хулиганского квартала превратился в человека, звонившего Джонни чуть ли не со слезами всё новых опасений за своё здоровье, и спрашивавшего перепуганным тоном: «я скоро умру, да? Я так не хочу и боюсь этого!»

Джонни, безусловно, был поражён метаморфозой, происшедшей с его товарищем, а также тем, какое влияние одно – единственное вещество, а также резкий отказ от него, может иметь на психику человека. Теоретически он, разумеется, знал о том, что вначале анксиолитическое (противотревожное) действие алкоголя связано с его воздействием на рецепторы гамма – аминомасляной кислоты (ГАМК) – основного тормозящего, то есть, «успокоительного» нейромедиатора в ЦНС. Однако со временем наступает «адаптация» – активность ГАМК-А рецепторов снижается. С другой стороны, в ответ на «успокаивающее» действие алкоголя повышается активность рецепторов важного возбуждающего нейромедиатора – глутамата. И при таком раскладе уже попробуй только бросить пить! Нарастает тревога. В тяжёлых случаях необузданная спонтанная нервная активность может приводить к галлюцинациям (зрительным, слуховым и тактильным) и судорогам (которые могут оказаться смертельными). Нередко развивается вегетативная дисфункция с выраженной симпатической активацией, проявляющейся симптомами типа «панических атак». Могут возникать нарушения сердечного ритма, способные иногда (особенно в условиях уже развивающегося стеноза (сужения) коронарных артерий, питающих кровью сердце) привести к внезапной смерти.

После вынужденного отказа от алкоголя у Андрея в тот период развился ряд специфических фобий, главной и самой мучительной среди которых был страх умереть от обезвоживания. Как понял Джонни, она

была спровоцирована частым мочеиспусканием вследствие хронического простатита (который, кстати, как он догадывался, в какой-то мере мог иметь функциональную, нервную природу). Андрей теперь очень боялся, по его собственным словам, «высрать всю воду и умереть», а данная ему урологом рекомендация пить больше воды, казалось, лишь подкрепляла опасения. Джонни попытался успокоить товарища, внушая ему: «При обезвоживании гипоталамус чувствует повышение осмотического давления, и возникает сильная жажда». Но Андрей перебил его: «Так мне постоянно хочется пить! У меня ощущение, что я выссываю (таково было использованное им выражение) ещё больше!» Крайне встревоженный и не в силах успокоиться, Андрей поинтересовался: «Слушай, а есть какие-то признаки обезвоживания, того, когда в организме не хватает воды?» Джонни, желая успокоить товарища и в то же время не ударить лицом в грязь признания собственной некомпетентности в медицинских вопросах, начал перечислять навскидку первые пришедшие ему в голову вероятные признаки, типа впалых глаз, бледности и сухости кожи, которые Андрей, разумеется тут же обнаружил у себя. Пытаясь исправить ситуацию, Джонни посмешил заверить: «Да ничего страшного! Тем более, объём циркулирующей крови у тебя вряд ли снижен!» Андрей, естественно, тут же спросил: «А как его проверить?» Джонни, не раздумывая долго, назвал пришедшие первыми ему на ум ортостатические симптомы: «Например, когда человек резко с кровати встаёт, у него темнеет в глазах, кружится голова, начинает быстро колотиться сердце...»

Теперь, когда Андрей вдруг понял, что у него именно так и происходит практически каждый раз, когда он собирается идти утром в туалет сразу после пробуждения, не по себе стало уже им двоим, поскольку Джонни уже не знал теперь, как заверить товарища в отсутствии реального риска обезвоживания. Наконец, Андрей дрожащим голосом нарушил паузу: «Может, есть какие-то способы сделать так, чтобы вода в организме задерживалась?» Джонни сначала такой вопрос показался глупым и абсурдным. Он подумал: «Тебе отёки нужны, что ли, воду в организме «задерживать»?!» Но, понимая как Андрей всё воспринимал в сложившейся ситуации, решил изложить свои соображения без неуместной иронии. Джонни сказал: «Это тебе тогда нужно употреблять в пищу больше солёного, а оно уже за собой внутрь воду потянет!»

После этой рекомендации Андрей не звонил ему несколько дней. Джонни с циничной усмешкой думал про себя: «Неужели помогло и он успокоился?! Даже не верится!» И действительно, его оптимизм оказался необоснованным, когда Андрей позвонил и попросил навестить его в больнице, а ещё через пару недель, уже после выписки, рассказал более подробно о происшедшем.

Как выяснилось, в тот злополучный вечер Андрей долго не мог найти себе места, не в силах успокоиться после разговора с Джонни. Наконец, у него возникла шальная идея, не посещавшая его даже в тот период, когда он бывал сильно пьяным. Андрей взял с подоконника трёхлитровую банку с огуречным рассолом и принялся пить, не отрываясь.

Если бы у Джонни спросили, почему так не стоит делать, он бы, наверное, стал развивать какую-нибудь слишком эзотерическую для восприятия нормального человека идею про центральный миелинолиз (варолиева) моста вследствие резкого повышения концентрации натрия в жидкости, омывающей клетки головного мозга.

Однако в случае Андрея эффект оказался совсем иным и фактически скорее противоположным. Стоило ему поставить обратно уже почти пустую банку, из которой пил рассол, как он почувствовал сильное «давление на клапан» и едва успел добежать до туалета, где у него хляби анальные отверзлись с такой страшной силой, что он сидел в сортире практически безвылазно до тех пор, пока не позеленел и не потерял сознание. Жена вызвала скорую, забравшую Андрея в инфекционную больницу. Теперь у него действительно было серьёзное обезвоживание, и его сразу положили под капельницу.

Подробности этой истории Джонни узнал, разумеется, лишь после выписки Андрея. Однако теперь её детали вызвали у него сильное недоумение: ведь когда он приезжал навестить товарища через неделю с лишним после госпитализации, состояние пациента сотрудники больницы характеризовали как «средней тяжести». Соответственно, Джонни не мог не удивиться: интересно, каким образом Андрея так лечили, если через неделю после заведомо не инфекционной срачки он, согласно их же заключению, так толком и не оклемался?!

Были, конечно, в этой истории и тёмные пятна, а именно отсутствие сведений о том, какие бактериологические анализы сдавал Андрей в период пребывания в больнице. Тем не менее, она помогла Джонни утвердиться в своих выводах о системе здравоохранения РФ, сделанных на собственном опыте: Медицина нередко спасала людей, своевременно оказывая им экстренную помощь, даже зная, что эти люди продолжают и дальше «загонять себя в гроб», злоупотребляя алкоголем и прочими психоактивными веществами, а также многими другими формами нездорового поведения, вплоть до непосредственного суицида. Но те, кому удавалось эффективно помогать, обычно болели банальными хворями, для которых имелась хорошо отработанная схема лечения, не требующая больших затрат.

И совсем другое дело – случаи, подобные самому Джонни, когда патологический механизм ещё толком не изучен, не говоря уже про отсутствие действенных программ терапии (не психо-, разумеется!). Понятно, что в поликлиниках уровня №666 или №2022 никто не станет даже вдаваться в подробности. А давать халявное направление в рамках ОМС в какой-то продвинутый медицинский центр оборванцу вроде Джонни, с которого заведомо нечего было взять в материальном плане, желающих также было немного, точнее, практически совсем не было.

Таким образом, для Джонни оставался фактически лишь один путь. А именно, самостоятельно разбираться в своей болезни, опираясь максимально на материал, содержащийся в историях, рассказываемых ему людьми, с которыми он общался. Так, много поучительного он нашёл для себя в автобиографических жизнеописаниях тех, с кем он контактировал в реальной жизни – тем же Андреем Денисовым и «братом» Николаем. Например, из общения с первым из них Джонни извлёк для себя важный урок о том, зачем люди пьют алкоголь, со временем всё больше злоупотребляя им.

Джонни всегда почему-то испытывал сильное возмущение, когда недалёкие, как ему представлялось, обыватели, ругали «алкашей» на чём свет стоит, называя их слабыми, безвольными людьми. И, будучи способным благодаря своему прогрессивному подходу к исследованию реальности видеть дальше и глубже их, понимал, как «бухло» давало возможность Андрею чувствовать себя сильным. Ведь росший в хулиганском районе Андрей попросту не мог себе позволить быть таким трусливым, как Джонни – тогда он попросту был не выжил в окружавшей его беспощадной среде обитания, нетерпимой к любым проявлениям физической или моральной слабости. И в то же время, отдавая себе отчёт в том, насколько важна роль наследования как на генетическом, так и на поведенческом уровне (когда знания передаются через явное или невольное обучение детей родителями, передающими как модель сценарии реагирования на те или иные жизненные ситуации), Джонни понимал: Андрей не виноват в том, что ему досталась неадекватная враждебной внешней среде бандитского района тревожная конституция нервной системы. Ведь отец Андрея, как оказалось, всю жизнь вынужден был сталкиваться с симптомами «ВСД».

Однако родитель долгое время находился под могущественной защитой от недуга, используя другое проверенное опытом тысячелетий средство (способствовавшее также чудесному исцелению Н. Куровской – лидера сообщества вк, чьи высказывания вызвали сильное омерзение у Джонни как виктимблейминг, подавление личной свободы и вообще шарлатанство), а именно, растворение своего индивидуального невроза в (говоря языком Фрейда) коллективном.

Религия очень действенно защищала отца Андрея от мучительных тревожных терзаний до одного крайне неприятного разговора с сыном. Слушая рассказ товарища об этом, Джонни пытался понять его мотивы тогда, в ходе того накалённого диалога с родителем. Вероятно, вполне осознанно или нет, но Андрей хотел найти для себя моральную опору в вере, подобную той, которая имела у его отца. Но в то же время, сильно сомневаясь в устоях (и, возможно, стыдясь этого), пытался доказать себе их справедливость от противного, бросая им вызов. Слушая отца, утверждавшего:

«Бог справедлив, Андрюша. Ему известны все наши помыслы и поступки. Он видит, кто обижает слабых, и воздаст каждому за содеянное им. Но в то же время, Бог милосерден. Поэтому, даже если ты, влекомый соблазнами века, выбрал в жизни несправедливый путь, ещё не поздно остановиться и покаяться...», с презрительной насмешкой Андрей вопрошал:

«Послушай, отец. Знаешь, завтра я собираюсь навестить одного лоха. Заберу у него всё самое ценное, а он сам мне это всё покажет и отдаст, дрожа, как бы я его не убил. И где же тогда будет твой Бог? Почему Он не протянет мощную руку свою и не защитит эту несчастную овцу, покорно ожидающую своей участи, а? Отец, ответь мне?»

После этого тяжёлого разговора жизнь отца Андрея резко переменялась к худшему. Его казавшаяся ещё вчера незыблемой вера словно надломилась, расколота циничными доводами сына. Не в силах совладать со своими переживаниями, он стал пить. Сначала эпизодами, а потом, видимо, под влиянием опустившегося на него осознания своей греховности и слабости духа всё чаще. Он сначала даже не знал о том, что на следующий же день после злополучного разговора такого уверенного в своей крутости и безнаказанности Андрея арестовали (видимо, слова родительского увещания всё же посеяли в грешной душе сына семена сомнения, и он не сумел хладнокровно и последовательно осуществить задуманное, или Джонни, категорически не веривший во вмешательство высших сил не знал, как ему ещё объяснить случившееся). Когда же пьяненький папаша всё же нечаянно узнал весть, от которой его тщательно оберегали окружающие (справедливо догадываясь, как она буквально добьёт его), он в редкие моменты протрезвления стал беспощадно винить себя в том, как мало сделал для того, чтобы наставить оступившегося наследника на праведный жизненный путь; от невыносимости осознания этого отец Андрея стал уходить во всё более лютые запой, пока, наконец, не умер от инсульта. Сыну же, на тот момент отбывавшему срок, не суждено было его больше увидеть, а когда он, наконец, вышел на свободу, время от времени одолевавшее его невыносимое чувство раскаяния и вины перед отцом, которого уже было не вернуть, толкало теперь уже Андрея искать утешения на дне бутылки.

Джонни считал потенциально очень ценными те уроки, которые (потенциально) можно было извлечь из жизненного опыта Андрея и непростой истории злоупотребления алкоголем, которая красной нитью проходила через его судьбу, а потому надеялся разобраться в ней ещё гораздо лучше... когда/если появится новая дополнительная информация. А пока напрашивались следующие выводы:

В своём отношении к пьющим многие обыватели демонстрировали «основную ошибку атрибуции», считая «алкашей» слабыми, никчёмными людьми, которые могли бы побороть своё пристрастие, не будь они столь безвольны. Например, девушка по имени Оксана считала себя безусловно достойной любви прекрасного и, разумеется, очень богатого принца, который собственноручно приедет или даже прилетит на вертолёте забрать её из гнилой подмосковной дыры, в которой волей несправедливых обстоятельств она вынуждена была влачить своё существование с рождения. Однако принц почему-то задерживался, а потому

Оксане пока приходилось довольствоваться настойчивым личным вниманием Сашки из соседней пятиэтажки. И Оксана, чтобы не остаться совсем одной, какое-то время даже была готова терпеть такой суровый компромисс, если бы не тяга её кавалера к спиртному, которая, казалось, была гораздо сильнее, нежели к ней. Она гневно возмущалась: неужели этот придурок не может не бухать?! При этом, однако, у неё не было и мысли о том, чтобы как-то следить за собой, ухаживать за собственной внешностью и т.д., как поступали многие молодые женщины, стремившиеся пользоваться успехом у мужчин. Оксана считала себя вполне заслуживающей быть принятой «такой, какая есть» даже принцем, не то, что \*этим козлом\*, как она заочно называла своего чрезмерно склонного к подпитию хахалю. И она при этом не думала о том, как, возможно, Сашка пьёт ещё и для того, чтобы находить свою «избранницу» более привлекательной. Сам он, впрочем, тоже на эту тему особенно не рефлексировал, а просто нажирался до такого состояния, когда нет огромной разницы в каком женском мясе, простите, тыкать свой писюн. Не в собственный кулак – уже хорошо!

Подобным образом, многие осуждавшие алкашей не знали, с какими обстоятельствами вынуждены были иметь дело эти люди, пытавшиеся «лечить» себя от жизненных сложностей спиртным. Например, Андрей жил в довольно «интересном» микрорайоне. Выходя на улицу после одного из первых визитов в гости к товарищу, Джонни увидел на лавке труп парня, решившего уйти от невыносимой жизни из окна шестого этажа и убившегося об козырёк подъезда. Андрей рос и вырос в суровой обстановке каменных джунглей неблагоприятного квартала, где если не бьёшь ты, бьют тебя.

Джонни однажды поинтересовался у своего товарища: слушай, как ты справляешься со стрессом частых конфликтов? Андрей ответил: «А вот так: Я пробиваю в голову, противник падает, и у меня никакого стресса нет». Конечно, на практике всё было не так просто.

Джонни хорошо знал: каждый человек получает от рождения определённый темперамент, находящийся по уровню возбудимости нервной системы на определённом участке отрезка между «невротиком» и психопатом. И в этом плане Андрей вытянул у судьбы короткую спичку.

Конечно, с юных лет он старался упрощать себе жизнь, хитрить. Например, дружить с «крепкими» ребятами, при этом вымогая деньги у тех, кому сложно было себя защитить – ДПС-шников с большими родителями, тщедушных «ботаников», которых воспитывала одна мать и т.д. Повышая таким образом свой статус в кругу сверстников, Андрей осваивал азы практической психологии, особенно в плане что называется «модификации поведения» других людей. Он знал: хотя некоторых не помешает для начала стукнуть, чтобы другие боялись, многим достаточно только пригрозить сначала действием, а потом и вовсе одними словами, в случае чего подтверждая свою аргументацию ссылками на известные по району примеры печальной участи тех, кто ослушался.

Однако так или иначе время от времени случалось всякое и не раз происходило так, что после серьёзного, сложного конфликта, даже если Андрей выходил в нём победителем, его какое-то время трясло, а потом становилось страшно идти снова с кем-то на противостояние. И тогда взрослеющий Андрюша открывал для себя... алкоголь. Он заметил, насколько ему проще становится решать жизненные задачи, особенно когда речь шла о многочисленных кровавых конфликтах, когда он выпьет – тогда он так не волнуется, и ему «море по колено».

Новая волна сложностей началась, когда Андрей пошёл на посадку. Наряду со трудностями адаптации к жизни в тюрьме Андрей остро ощущал, как вследствие вынужденного отказа от алкоголя чувствовал не только повышенную общую нервозность, но и слишком частое биение своего сердца. А потом ситуация ещё более усложнилась. Андрей заметил, как «насос» работает не только как-то слишком часто и напряжённо, но ещё и с перебоями. И тогда ему уже стало совсем не по себе, реально страшно. Казалось, его настигло воздаяние, о котором мог предостерегать отец.

К счастью для Андрея, в данной ситуации он отделался по большей части лёгким (или не очень) испугом. Правда, Джонни так и не услышал от товарища подробностей той истории, а напоминать лишний раз не хотел, понимая, как тяжело морально может быть вспоминать о таких вещах (и об этом ещё будет речь дальше). Как удалось понять (или скорее догадаться) из того немногого, что Андрей всё же решился рассказать, ему повезло с доктором в тюремной медсанчасти или Джонни не знал как у них там называлось это подразделение, куда заключённые обращались, чтобы лечиться или по крайней мере с надеждой на это. В общем, как бы то место ни называлось, тамошний врач внимательно, даже как-то словно по-отечески заботливо выслушал своего пациента, после чего сказал: «Не беспокойся ты так, Андрюха. Это всё твои переживания и мысли. Тебе сейчас тяжело и страшно в связи с такими непростыми обстоятельствами твоей жизни, той ситуацией, в которой ты здесь оказался. А главное – ты не можешь выпить, как делал прежде, чтобы успокоиться, а потому нервная система твоя шалит, и это отражается даже на работе твоего сердца, поскольку в нашем организме всё взаимосвязано... Чтобы помочь пациенту прийти в себя, добрый доктор назначил Андрею принимать таблетки для коррекции электролитного баланса типа панангина/аспаркама, а также, вероятно, какие-то ещё. И этот последний пункт вызывал у Джонни некоторое недоумение. Как не сидевший сам и не водивший особых личных знакомств с нынешними или бывшими заключёнными, он с трудом понимал «логику» фармакологического лечения в тюрьме: кто будет доставлять таблетки в камеру и всё такое? И если, допустим, Андрею пришлось бы слишком долго копить таблетки панангина в случае возникновения у него идеи «выпилиться», отравившись ими (да и понятно, у него такого стремления не было, а скорее наоборот, поскольку в противном случае какой смысл так переживать за «неправильную» работу

сердца), то у кого-то ещё могли иметься совершенно иные планы, а правила должны быть в какой-то мере универсальны для всех, ибо «арестантский устав един» или как там говорится.

Андрей вроде смутно упоминал о получении им там ещё каких-то успокоительных средств, а именно, кажется, феназепам, однако у Джонни возникал сразу же вопрос, насколько такое могло быть возможно на постоянной, систематической основе. Ведь учитывая тенденцию препаратов данного класса (бензодиазепинов) к формированию зависимости от них на фармакологическом уровне, их стараются не назначать на длительные сроки даже обычным, законопослушным людям, не говоря уже о тех, кто отбывает длительные сроки уголовного наказания. Поэтому Джонни мог допустить, что Андрею давали феназепам лишь как «антикризисную меру», когда особенно сильно накрывало, либо в постепенно уменьшаемых дозах на недолгий период сильно выраженных симптомов алкогольной абстиненции.

Впрочем, Джонни не терял надежду когда-нибудь послушать гораздо более детальные автобиографические рассказы Андрея. И чем раньше, тем лучше, поскольку иначе во-первых, сам мог не дожить, а во-вторых, с каждым следующим запоем, бесспорно в той или иной мере поражающим мозг, шансы товарища действительно «вспомнить всё» становятся ещё призрачнее, даже если не разовьются вопиющие вещи типа синдрома Вернике – Корсакова после того как человек в течение нескольких недель кряду день за днём «жрёт одно бухло».

У самого же Андрея были на сей счёт амбивалентные чувства. С одной стороны, он хотел детально поговорить об этом именно с Джонни. Другие товарищи, конечно, могли доброжелательно и с искренним чувством выслушать его и проявить некую эмпатию, но из знакомых ему людей лишь Джонни располагал знаниями, которые помогут придать изложенной истории некий смысл, помогающий взглянуть на неё положительно и конструктивно. С другой, они оба прекрасно понимали, как тяжело это будет для рассказчика, какие сильные чувства при этом могут всколыхнуться. В какой-то мере Джонни мог это ощутить когда товарищ описывал сильно потрясшее его происшествие, когда к ним в камеру пришёл парень, сразу сознавшийся, что он «петух»... Андрей тогда так и не продолжил изложение, а почему-то неожиданно резко решил сменить тему, поскольку, видимо, ему слишком неприятно было вспоминать какие-то моменты...

Джонни также понимал, почему Андрей никогда даже не пытался «лечить» свою особенность нервной системы более современными препаратами, скажем так, которые могли иметь меньше негативных побочных эффектов, нежели алкоголь. Ведь для этого необходимо было обращаться в психоневрологический диспансер, то есть, фактически, признать себя еб\*\*\*тым. А это позорище, полный «зашквар». Нет, разумеется, кругом было полно людей, которые вели себя, мягко говоря, странновато. Например, сам Андрей не раз собственноручно вовремя успевал сильно ухватить за руку товарища, всерьёз порывавшегося выйти из окна восьмого этажа «ловить белку». Однако с точки зрения «пацанчиков на раёнчике» в этом вовсе не было ничего предосудительного. Даже если ты сам лично ловил белку. «Ну все ж норм люди бухают, чё здесь такого, дело-то житейское!». И совсем другое дело, если ты обращался к психиатру в ПНД... Такое по районным понятиям было допустимо только если ты косил от армии, да и то не комильфо, мол, «ты чё, иначе никак решить вопрос не мог?!»..

Знакомство с Андреем и его жизненной историей открывало перед Джонни возможность понимать очень важные вещи о внутреннем мире людей и лежавшей в их основе биологии, изменить которую очень непросто; видеть природные факторы, детерминирующие модели поведения, которые сложно изменить. Для Джонни это в известном смысле слова был важный урок о том, как нужно терпимей относиться к людям, который ему было сложно усвоить из-за обидчивости, также значительной мере предопределенной для него природой, а потому не поддавалась радикальному изменению и тем более избавлению от неё.

Зато благодаря этим своим открытиям Джонни мог развивать своё критическое мышление. Он начинал лучше понимать, насколько психолухи и тем более всякие там мотивационные ораторы, коучи и подобные обманывают людей, суля им радикальное изменение личности, а с ним новые якобы новые, лучшие перспективы в жизни, которые открывались, например, если избавиться от постоянного страха. Но как это сделать, если он заложен в тебя самой природой?!

Джонни старался находить всё новые аргументы, чтобы разоблачить тех, кто продавал людям ложную надежду на изменения, путь к которым была надёжно заблокирован биологией, а потому помочь в подобной ситуации могли лишь меры типа химических веществ (систематическое употребление которых, естественно, влекло за собой значительные побочные эффекты).

Допустим, у Андрея в ситуации ментального стресса значительно ускорялось сердцебиение и он весь покрывался потом. Да, у него безусловно имели место некие «когнитивные искажения», связанные, в частности, с особенностями личности и неверной информированностью. Он мог, например, неоправданно видеть в поведении других людей враждебность или иной злой умысел по отношению к себе (в частности, стремление обмануть, получить выгоду за его счёт), которых по факту не было. В других ситуациях чрезмерная обеспокоенность за здоровье была обусловлена недостатком знаний, плохой информированностью о том, как на самом деле работает человеческий организм. В подобных случаях ему, безусловно, помогла бы реструктуризация восприятия. Но бывали и ситуации, когда оценка серьёзности положения была адекватна, и тем не менее очень бурная реакция организма с чрезмерной вегетативной активацией скорее вредила, нежели помогала, особенно когда для получения эффективного результата необходимо было не драться или бегать, а принимать взвешенные решения. И как ему тогда успокаиваться без алкоголя? Есть ли ещё другие варианты?

Как Андрей считал, особенного спокойствия, полной умиротворённости могут достигать, например, глубоко религиозные люди. Будучи православным христианином (по крайней мере, относя себя к данной категории людей) он иногда всерьёз задумывался о том, чтобы покаяться перед Богом за всё содеянное прежде и найти для себя утешение в вере, беспрекословном следовании соответствующим духовным ценностям. Но каждый раз, когда он начинал всерьёз размышлять над этим, его посещали как он их называл «греховные сомнения». Например, он неоднократно слышал от глубоко верующих людей, и в том числе от своего отца, про то, как Бог «...воздаст каждому по делам его». Но его родитель, к примеру, вёл очень праведную жизнь, соблюдал заповеди, много бескорыстно помогал людям. А закончил свои дни в бедствии. Андрей мог подумать, конечно, здесь дело в грехах сына, но не был уверен в этом. И где отец теперь, точнее его бессмертная душа? В раю? Как это узнать наверняка? А существует ли он, тот самый рай?

Андрею не давали покоя эти мысли о судьбах людей. Он не раз встречал тех, кто, казалось бы, вёл действительно праведную жизнь, неукоснительно соблюдая заповеди, заботясь о благополучии своих «ближних» – родственников, соседей, разного «друзей» (включая многих, кому просто выгодно было казаться таковыми) – не меньше, чем о своём собственном. А в итоге эти подобные святым люди доживали свой век в одиночестве и нищете, покинутые всеми, включая тех, кого когда-то бескорыстно благодетельствовали. У них не было даже семьи, поскольку женщины в своё время создавали её с теми, кто мог обеспечить. Поэтому на закате лет такие праведные люди оказывались брошены практически всеми, включая каждого, кого когда-то благодетельствовали. Старые, физически слабые и больные, они не были уже интересны практически никому... за исключением, пожалуй, тех, кто не останавливаясь ни перед чем был готов забрать у них последнюю оставшуюся материальную ценность – жилплощадь.

Андрею, прошедшему места лишения свободы, повидавшего лично многое и разных типов, нетрудно было представить себе, как «браток», функционирующий в роли «чёрного риэлтора», мог заставить бедного одинокого старичка «подарить» или «завещать» себе квартиру, а потом... физически устранить. И никто в такой ситуации не защищал праведного человека – ни люди, ни Бог. А браток завалил пенсионера, забрал его квартиру, и дал денег попу. Или ещё иначе как-то «пожертвовал». И теперь он, получается, более праведен, нежели убиенный им, поскольку тот не может церковь поддержать, а лежит гниёт себе на кладбище весь такой мёртвый и... бесполезный. А браток тем временем хорошо проводит время, изменяя беременной жене с шлюхой, швыряя ей морально вымазанные чужой кровью деньги. Для него это вовсе не грех – он и на это если что индульгенцию купит! Деньги (которые, как хорошо известно, не пахнут, да и какой священнослужитель будет их «нюхать», образно говоря, пытаясь выяснить происхождение, зачем ему это надо?!) откроют ему путь в любую «клику святых». И как тогда толковать такое по религиозным, «общечеловеческим» или ещё каким-то «правильным» понятиям?

Чем больше Андрей размышлял над таким, тем сильнее вера в Бога и в доброе начало в людях угасало у него в душе, уступая место циничному решению и дальше без раскаяния продолжать свой антисоциальный образ жизни. Ведь он же не хотел на закате дней своих оказаться в такой ситуации как тот старичок, после всех своих трудов праведных закончивший свою жизнь как полный лох и «терпила»!

А тут ещё Джонни словно подливал масла в адский огонь, рассказывая разные истории. Например, про одну известную контору, торговавшую компьютерной техникой, которая в силу религиозной позиции владельца, вроде как щедро помогавшего монастырям на нужды детей – сирот и всё такое, выглядела как официальное представительство богodelни. Фирма эта, однако, со временем стала приобретать всё более громкую заслуженную репутацию как место, где бессовестно обманывают покупателей. Изодрённое разнообразие методов, которыми они это делали, отличалось такой изобретательностью и находчивостью, что Джонни со временем начал в шутку отправлять туда знакомых психопатов «учиться, как надо разводить людей на деньги». Будучи экспертом по деструктивным типам, он понимал, конечно, что людям с такой аномалией личности нельзя верить практически ни в чём, и тем не менее у него не было сомнений в их искренности, когда они просили «посоветовать ещё такие места», поскольку, видимо, всё же вынесли там кое-что для себя в плане умений (столь полезных для тех, чей внутренний мир не отягощён совестью) убеждать наивных лохов расставаться с деньгами. Джонни бывал не раз впечатлён, как если в других торгующих организациях чистосердечное признание какой-нибудь девушки менеджеру: «Я не разбираюсь совсем, если честно. Помогите, мне, пожалуйста, выбрать...» часто вызывало искреннее желание руководствоваться интересами клиента хоть в какой-то мере, то тут скорее руки потирали довольно, что «сама дура созналась». И в то же время было очевидно даже без признаний некоторых в интернете: продавцы были в этой истории лишь пешками, которых на такое поведение нещадно толкали устроители шоу «проявите христианское милосердие, помогите детишкам!»

Если же говорить о реальных, хоть сколько-нибудь научно обоснованных методах успокоить нервную систему не веществами, то Джонни знал, в каком направлении имело смысл попробовать двигаться, но увы, возможные подходы помогали не вполне и не всегда. Допустим, можно попытаться применить систематическую десенсибилизацию через экспозицию, грубо говоря, снова и снова идя навстречу собственному страху, надеясь при этом на некоторую физиологическую адаптацию со временем. После многократного нахождения в ситуации угрозы, например, у Андрея могли во времени уменьшиться по своей амплитуде приступы тахикардии и перспирации, однако во-первых, сами по себе такие «тренировки» были бы сопряжены со значительной опасностью, а во-вторых, он всё равно оказывался бы в невыгодном положении по сравнению с теми же психопатами, у которых от природы даже от приставления ствола к голове

сердце особо не ускоряется если они сами этого не хотят, а ладошки не потеют (как показывают систематические исследования их электродермального отклика, основанного на лучшей проводимости мокрых ладоней).

Можно было легко представить себе и ситуации, в которых Джонни вообще сомневался в перспективах получить хоть как-то-то осмысленный эффект, как ни пытайся. Он хорошо знал о соответствующих примерах из своего личного опыта. Например, Джонни очень боялся даже выходить из дома в дни непосредственно перед и после празднования Нового года, когда то тут, то там часто взрывались всяческие петарды и подобное. От неожиданного громкого звука Джонни каждый раз сильно вздрагивал и пригибался. Это не только выглядело ужасно глупо и позорно со стороны, но он также чувствовал, как у него сердце «уходило в пятки», а потому в принципе, наверное, могло и вовсе остановиться от приступа аритмии, приведя таким образом к внезапной смерти. И что-то ему подсказывало, даже если бы он попытался сколько угодно раз «идти навстречу тому, чего ты боишься», вздрагивать и подпрыгивать меньше бы не стал, а возможно просто скорее откинулся после одного из таких эпизодов.

Этот пример Джонни очень любил приводить в пример тем, кто пытался ему втирать про необходимость «брать себя в руки и тренироваться противостоять своему страху». Он ехидно вопрошал оппонента: ради чего я тогда много раз так буду вздрагивать и пригибаться как идиот, если ничего в итоге не меняется, пока однажды не откинусь от испуга?! На это собеседники (или скорее обычно собеседницы – парни/мужики, как ни парадоксально, относились с куда большим пониманием и терпимостью к его поведению в таких ситуациях и связанной с этим безвыходностью, в противоположность женщинам с их стереотипом «ты должен найти в себе силы быть смелым» и всё такое, просто согласно гендерному критерию о том, как должен вести себя человеческий самец) вместо признания неоспоримой справедливости логики заявляли: «Ну если ты сам не можешь справиться с этой своей проблемой, тогда тебе нужно обратиться к специалисту – психологу, который тебя научит, как поступать в такой ситуации».

На такое, Джонни обычно усмехался оппоненту в лицо: «Ага, конечно, покажи мне, где найти волшебную инструкцию для психолухов о том как научить меня перестать вздрагивать! Уверю тебя, её нет в природе и быть не может, потому что просто мой организм таков. И глупо надеяться какой-то психолух научит человека заклинаниям, от которых он дёргаться перестанет!»

Собеседницы, правда, почему-то не могли осмыслить и адекватно понять такие заявления, а потому начинали говорить откровенную чушь вроде:

«Да почему кто-то должен писать для тебя такие инструкции в интернете, если это задача специалиста их знать или скорее подобрать индивидуально своему клиенту, чтобы помочь именно основываясь на специфике твоей конкретной проблемы, знания того, почему именно \*ты\* так пугаешься. И потом, на каком основании ты считаешь тебе кто-то обязан раскрывать свои профессиональные секреты? Клиенты не платили бы психологам такие деньги, если бы можно было вместо этого просто воспользоваться написанными где-то универсальными рекомендациями! Но на практике нужны индивидуальные консультации специалистов, которые специально учатся этому, вкладывая большие ресурсы в своё образование, а ты считаешь с тобой теперь должны этим поделиться за «здорово живёшь». Я понимаю, конечно, ты со своим извращённым невротически-коммунистическим представлением о «справедливости» считаешь если сам работаешь за копейки, то даже высококвалифицированные люди должны давать тебе сеансы терапии за бесценок, но увы, это так не работает! Почему твои проблемы типа отсутствия денег на услуги психологов должны их волновать?! Это тебе нужно найти средства, чтобы изменить что-то в своей жизни, иначе ты так и останешься в той незавидной ситуации, где находишься сейчас, жалким рабом своего страха и всё такое! И в твоих интересах поспешить с этим, ибо часики тикают, как говорится, а то так недолго и всю жизнь просрать!»

Некоторые «апологеты психолухов» (или опять-таки, скорее апологетки, насколько уместен такой «феминитив») также начинали вопрошать: «Почему тогда с таким подходом ты ходишь к врачам, а не ищешь в интернете инструкции, как вылечиться самому». В ответ на встречный вопрос Джонни «А кто тебе сказал я к ним обращаюсь, кроме как за направлениями на анализы, которых сейчас к тому же в этой грёбаной системе ОМС и не добьёшься?! Бывал там когда-то не раз, и, уверяю тебя, мало толку. Поэтому теперь приходится разбираться со своим здоровьем самому». Такая позиция, прочем, была обречена снискать ему не понимание и сочувствие, а лишь намекающий на его явную ментальную неадекватность насмешливый вопрос: «И как успехи на пути самолечения?!» и замечания относительно посещения им «не тех врачей, вместо того чтобы наконец обратиться в ПНД к действительно необходимому тебе специалисту».

Некоторые особенно недалёкие говорили: «Тебе повезло у тебя всего лишь пока небольшая психосоматика на фоне невротической дури в голове. Хотя всё равно нужно заниматься этим как можно скорее, пока не стало хуже и ещё можно исправить» и «Будь у тебя реальные проблемы со здоровьем, ты бы так не рассуждал, а то бы помер быстро от своей же глупости».

В ответ Джонни указывал, как его мама (когда она ещё была жива), а также несколько миллионов других пожилых людей предпочитали ходить в поликлинику типа №666 лишь изредка за льготными рецептами, а пути лечения искать в газетёнках типа Вестник «Будь Здоров», который выписывала его родительница, и следовали публикуемым там рекомендациям по лечению уринотерапией и подобного плана методиками.

Ему тогда заявляли, что можно лишь пожалеть таких несчастных пенсионеров, у которых дети не способны своим родителям на старости лет обеспечить адекватное лечение в платных клиниках, и потому они



вынуждены мыкаться в госучреждениях, где на урезанные казённые средства врачи могут лишь выписать сомнительный, неэффективный и потому никому не нужный за деньги «бесплатный» препарат как подачку. Хотя, с другой стороны, на них лежит какая-то мера ответственности за то, что у них такие наследники. Но приличные родители, воспитавшие достойных детей, получают хорошее квалифицированное лечение в солидных клиниках, а не хлещут в маразматическом угаре в себя собственную урину.

Джонни каждый раз расстраивался, когда ему так ничего и не удавалось доказать оппоненту в результате подобного спора, не получалось никого ни в чём убедить. Он тщетно пытался заставить себя не ввязываться в заведомо бессмысленные дискуссии с (как он воспринимал своих оппонентов) «дурами того и другого пола», поскольку было очевидно: Если в своё время их семья и школа не научили, не заложив в башке основы правильного материалистического мировоззрения, он ничего не может сделать, не сумеет их убедить.

Джонни, конечно, не хотел занимать сексистскую позицию в этом вопросе, уличая в особой глупости именно женщин, но справедливости ради вынужден был признать: такие споры у него в основном разгорались именно с ними, поскольку они обычно воспринимали его как несчастную безнадёжно заблудшую овцу (точнее, недоделанного, недостаточно маскулинного и т.д., барана), которую старались наставить на путь истинный, однако в итоге вынуждены были дать себе отчёт в бесперспективности этого занятия. Джонни же лишь усмехался, говоря: «Мне надоело пытаться обосновывать тебе свою позицию, которую ты, я вижу, просто не в состоянии понять в силу ограниченности своих фактических знаний и мировоззренческих установок. Поэтому скажу так: время покажет, кто из нас прав. Как говорится, поживём – увидим». В ответ, естественно, ему приходилось слышать: «Неужели ты совсем не понимаешь, не хочешь быть честным в этом хотя бы перед самим собой?! Время покажет, тебе, что ты не прав, а другой жизни у тебя уже не будет, а эту ты загубил в том числе своим упрямством. Ещё одна неприятная черта невротиков, кстати, – неумение признавать свои заблуждения и ошибки».

Относительно последнего утверждения, впрочем, Джонни оказывался вынужденным согласиться. Он не раз отмечал для себя высокую подверженность «невротиков» феномену, который в поведенческой экономике принято именовать «ловушка утопленных затрат». Если нормального, рационально мыслящего человека поставить перед фактом: «ты идёшь не туда», он поблагодарит проинформировавшего и повернёт куда нужно. Невротик же погрязнет в попытках оправдать для себя и других своё движение в ложном направлении и может до последней крайности не менять курса, лишь бы не признавать совершённую когда-то ошибку и не иметь дело с мучительной обидой относительно напрасно потраченного времени и ресурсов, продолжая в результате выбрасывать их дальше. Вопиющими примерами таких ситуаций могли служить, например, жертвы (включая, разумеется, самого Джонни), находившиеся в долгосрочных взаимоотношениях с деструктивными типами, которые нещадно использовали их и наносили им значительный материальный и моральный урон.

Уже отмеченные гендерные различия во взаимодействии Джонни с другими людьми заключались также в том, что представители мужского пола как правило не старались его сердобольно перевоспитывать подобно тому, как по схеме, описанной выше, пытались делать некоторые женщины, а попросту получали для себя преимущества от его слабости и уязвимости в ущерб ему, в детстве и подростковом возрасте нещадно унижая, издеваясь над ним, а во взрослом – обманывая и эксплуатируя.

Поскольку сам Джонни, не будучи по натуре своей мазохистом, естественно, не испытывал особой радости от подобных контактов с окружающими, он со временем начал стараться сводить их лишь к необходимому минимуму. Джонни был очень признателен одной странноватой девушке, которая невольно помогла ему прояснить разницу между избегающим расстройством личности и социофобией, хотя часто эти психопатологии были что называлось коморбидны, когда и другое сочеталось в одном человеке: Если при социофобии разнообразные ситуации взаимодействия с другими людьми доставляли значительный дискомфорт, то в случае избегающего расстройства личности индивид в целом не видит для себя положительной перспективы в установлении таких контактов. При этом, впрочем (в отличие от «шизоидности») человек испытывает сильную потребность в общении с другими, страдает от социальной изоляции, но в то же время не ждёт ничего хорошего от попыток коммуникации, вынужденно стараясь свести их к необходимому минимуму.

Соответственно, с ранних детских лет Джонни приходилось реализовывать свои общественные потребности исключительно в богатом мире навязчивых фантазий, куда он при первой возможности «сбегал», стараясь для этого часто оставаться наедине с собой, и где у него сначала появились преданные друзья, потом любящие девушки и т.д.

Андрей же, разумеется, не мог себе позволить подобной «роскоши». В отличие от Джонни, он не мог «жить в обществе и быть свободным от общества». Ему необходимо было не просто физически выживать в суровых реалиях неблагополучного окружения, но и занять «на районе» достойное место, а не как у Джонни, «около параша». Но как достичь этого, когда у тебя от природы такая чувствительная нервная система?!

Андрей пошёл по испытанному веками пути, модифицируя работу своей нервной системы при помощи вещества, которое применялось в подобных целях давно, причём не только простонародным «быдлом», но и

С одной стороны,

Людьми высокого общественного статуса. Так, около 330 года до н.э. нарциссический алкаш победил огромную Персидскую державу и покорила значительную часть ойкумены (освоенной человеком территории).

Нет, оно, конечно, Александр Македонский герой, но среди тараканов в его башке есть где разгуляться психоаналитику!..

С другой – просто благородными, культурными, талантливыми людьми. Ярким примером такого человека может служить выдающийся русский композитор М.П. Мусоргский (1839-1881).

С детства Модеста отличала тонкая душевная организация. У него имелась склонность принимать всё близко к сердцу, порой переживая чужое горе как своё собственное. С ранних лет он считал себя страдающим «странный болезнью», приступы которой время от времени одолевали его, не давая полноценно работать.

Изжить «душевный мрак», вызванный «ирритацией нервов», Модест Петрович пытался гимнастикой и купанием в ключах Тихвинского уезда Новгородской губернии. Он также старался (и со временем более основательно!) заглушить «впечатлительную свою природу» «рюмкою коньяку». Конечно, кому-то это не покажется достаточным основанием спиваться. Но попробуйте играть на фортепиано перед почтенной публикой, когда вас трясёт «нервная лихорадка»!

Вероятно, юный Модест, попробовав алкоголь ещё во время своей недолгой службы в Преображенском полку (а может, и раньше, ещё в Школе гвардейских подпрапорщиков) и, поняв, как хорошо спиртные напитки помогают расслабиться, стал прикладываться всё чаще. Особенно активно он начинал прибегать к выпивке в периоды обострений своей «нервной болезни». Такой срыв с ним случился, например, в 1865 году, когда в возрасте пятидесяти двух лет умерла мать композитора.

Важно иметь в виду также следующее обстоятельство: «странный болезнь» Мусоргского проявлялась отнюдь не только душевными терзаниями, но и вполне «телесно ощутимыми» симптомами, вплоть до панических атак. Об этом свидетельствуют, например, его воспоминания о прогулке с товарищем, страдавшим подобной проблемой:

«В последний заезд Виктора Гартмана в Петроград мы шли с ним после музыки по Фурштатской улице; у какого-то переулочка он остановился, побледнел, прислонился к стене какого-то дома и не мог отдышаться. Тогда я не придавал большого значения этому явлению... *Порядком повозившись сам с удушьем и биениями сердца...* я мнил, что это участь нервных натур...»

«Как-то давно решив про себя, что всё это у людей впечатлительных – лишь игра нервов, попытался скрыть внезапно подступившую к сердцу тревогу:

– Что с тобой?

– Дышать не могу, – порывисто выдохнул Гартман.

И <Мусоргский> заговорил, начал плести всякую околесицу, лишь бы отвлечь приятеля от его внезапного приступа. Прибавил шутливо:

– Отдышитесь, душка, а там пойдем дальше».

Архитектор и художник Виктор Александрович Гартман упомянут здесь не случайно. Известие о его внезапной смерти в возрасте всего тридцати девяти лет примерно через месяц после описанного эпизода «словно прибило» Мусоргского, который, будучи до глубины души потрясён совершенно неожиданным безвременным уходом своего талантливого друга, «словно затаил беду в себе».

Начиная примерно с этого периода жизнь композитора неуклонно катилась под откос. Он всё больше пил и думал о смерти. Единственным законченным в эти последние годы циклом его произведений были «Картинки с выставки» – серия фортепианных пьес, представляющая собой своего рода музыкальную «прогулку» по воображаемой галерее работ Гартмана. Композитор словно считал своим долгом увековечить в творчестве память о друге, чью внезапную кончину считал такой несправедливой...

Знакомясь с историей жизни композитора, Джонни отметил для себя то, каким он был бескорыстным человеком, бесребреником, не отказывавшим просящим у него в материальной помощи (чем многие пользовались) и выступавшим перед публикой бесплатно (к вящей выгоде организаторов его концертов).

Однако «лечение» «нервной ирритации» и душевных терзаний алкоголем не прошло бесследным для здоровья Модеста Петровича. Многим знаком портрет композитора кисти И.Е. Репина. На картине изображён тяжело больной человек. Врачи обнаружили у него «болезнь печени» (по всей вероятности, алкогольный цирроз). И «большое сердце» у Мусоргского, к сожалению, было не только в образном смысле его доброты. На фоне такой «дилатационной кардиомиопатии» развилась сердечная недостаточность («спать лёжа не мог – задыхался»). Композитор умрёт всего через две недели после написания Репиным его портрета.

Знакомясь с биографией этого безусловно талантливого человека, Джонни задавался вопросом: Прожил ли бы Модест Мусоргский прожить дольше, если бы вместо того, чтобы топить ментальные проблемы в алкоголе, он постарался разобраться в своём внутреннем мире? Возможно. Но тогда, наверное, он мог бы стать таким же «поехавшим» философом, как Сёрен Кьеркегор. С некоторых пор Джонни стал интересоваться жизнью этого выдающегося датского мыслителя, считая её весьма любопытной и поучительной иллюстрацией взаимодействия физического и ментального, тем более ему и самому была близка эта тема в силу не только академического интереса, но и личного опыта.

Сёрен Кьеркегор считал себя в глубочайшем смысле несчастным индивидом, обречённым на страдания, граничащие с безумием; страдания, которые должны были иметь в своей глубинной основе нарушение связи между разумом и телом, которое он рассматривал как шип, вонзившийся в плоть, ограничение, «крест», который необходимо нести, и в то же время развитие стойкости, духовный рост. В истории его жизни Джонни особенно интересовала связь природной предрасположенности, заданной физической болезнью, с внутренним ментальным миром: мыслями, эмоциями и так далее. И если говорить о

проявлениях последних, они сразу обращали на себя внимание необычностью. Ведь даже человек, не располагающий серьёзными знаниями о психопатологии, может легко распознавать «поехавших». А своим поведением, творчеством, образом мышления Сёрен Кьеркегор мог вполне оправдать такую характеристику. И сколько бы не говорили о том как в каждом гениальном человеке есть своя «безуминка», в данном случае она была слишком велика.

Всю свою сознательную жизнь он провёл под мучительным гнѐтом невыносимой экзистенциальной тревоги. Кьеркегор, который никогда не работал, очень много писал... в основном про страх и трепет, о болезнях к смерти, отчаянии и всё такое. Его высказывания могли бы стать украшением депрессивного цитатника. Болезнь порой подталкивала его принимать решения, которые большинство нормальных людей не сочли бы рациональными. Так, встретив девушку, с которой у него было взаимное чувство, и уже будучи с ней обрученным, Сёрен неожиданно безо всяких объяснений категорически отказался жениться. Он словно следовал при этом однажды сформулированному им принципу: «Делай или не делай что-то – в любом случае ты раскаешься!» Больше Кьеркегор не пытался сблизиться с женщиной и провёл остаток жизни в одиночестве, говоря о себе: «Меланхолия – самая преданная моя возлюбленная. Не удивительно, что я отвечаю ей взаимностью!»

Для Джонни история жизни Сёрена Кьеркегора иллюстрировала важное свойство человеческой психики: страдающему от невыносимой тревоги, чтобы хоть как-то функционировать, необходимы наркотики в широком понимании этого слова – сильные средства, изменяющие сознание и помогающие ему примириться с его мучительным состоянием. Для Модеста Мусоргского такую функцию выполнял алкоголь. Казалось бы, Сёрен Кьеркегор в этом плане был чист, не употребляя систематически никаких таких веществ. Это не означает, однако, что он не был в некотором смысле «торчем». Просто для Сёрена Кьеркегора «дурью», выполнявшая для него такую функцию как для других героин, была его религиозная философия, с помощью которой он пытался найти ответы на волновавшие его вопросы, главный из которых можно сформулировать, наверное, как «за что мне всё это?!»

После долгих размышлений на данную тему он пришёл к выводу, что в наказание за грехи отца ему, как и его братьям и сёстрам, не суждено дожить до тридцати трёх лет. И у него, как ему представлялось, были весьма веские основания так считать. Когда-то в юности его отец, подобно самому Сёрену долгие годы страдавший от депрессии, в минуты отчаяния проклинал бога. Мать Сёрена, бывшая служанка, родила своего первого ребёнка через пять месяцев после свадьбы. И вообще, трагические судьбы родных, преждевременно, а порой нелепо заканчивавших свою жизнь, не могли не подталкивать восприимчивого молодого человека к мысли о том, что на его семью наложено проклятие. В самом деле, к двадцатипятилетию Сёрена уже умерли его мать и отец, а также пятеро из семи их детей. Двенадцатилетний брат, бегая по детской площадке, столкнулся с другим мальчиком, упал и умер от внутричерепного кровоизлияния. Сестра умерла от приступа эпилепсии. Ещё одна сестра умерла от инфекции через несколько недель после рождения у неё мёртвого сына. И так далее...

Знакомясь с историями об «успокоительной» роли веры в жизни людей, Джонни был впечатлѐн справедливостью высказывания Карла Маркса «Религия – опиум народа» (*"Die Religion... ist das Opium des Volkes"*). Ведь с точки зрения (психо-)фармакологии опиаты не просто уменьшают неприятные ощущения, но ещё снижают негативный эмоциональный заряд, играющий важную роль в восприятии. Вера же помогала человеку заглушить невыносимую боль души.

В целом, говоря о философии Сёрена Кьеркегора, Джонни стремился понять каким образом возникновение тех или иных идей может быть продиктовано нарушениями в работе организма самого мыслителя. Например, интересным и важным в концептуальном отношении представлялось понятие «ангст». Джонни считал важным чѐтко определять и правильно использовать термины. Например, слово «страх» уместно использовать при наличии непосредственной опасности (типа шѐл по лесу – встретил медведя). Тревогой можно назвать негативную эмоциональную реакцию, вызванную ожиданием конкретных. Наконец, ты можешь испытывать «ангст» когда чувствуешь, как твоя жизнь и/или мир вообще катится куда-то не туда, но ты даже не знаешь, к чему готовиться.

В этом отношении могут быть релевантны имевшиеся у Кьеркегора всю сознательную жизнь проблемы с позвоночником. В юности он получил травму, упав с дерева; во взрослом уже возрасте недоброжелатели обзывали его «горбуном». Ощущение «ангста» в этом контексте может быть причинно связано с постоянным раздражением определённых вегетативных нервов. Примечательно, что подобное ментальное состояние хронически испытывают многие страдающие симптомами ВСД, у которых также диагностируется остеохондроз, проблемы с суставами и т.д.

Другая любопытная группа проявлений, объединяемая коллективно в синдром Гешвинда, у Кьеркегора могла быть связана с височной эпилепсией. Сюда относятся, в частности, гиперграфия – потребность много и детально писать, носящая в значительной мере компульсивный характер, т.е. человек зачастую «не находит себе места», пока не напишет что-нибудь. Указанная склонность обычно сочетается также с глубокой задумчивостью и повышенной эмоциональностью. Таким образом, поехавший соответствующим образом человек может стать (счесть себя) писателем или философом, хотя далеко не каждый разумеется, добьѐтся успеха на этом поприще. Но даже люди, не стремящиеся особо к публичному самовыражению, могут иметь навязчивую склонность подробно письменно описывать банальные, казалось бы, вещи.

Так, молодая женщина, о которой рассказывается в классической работе Стивена Ваксмана и Нормана Гешвинда, много писала просто так, для себя, на том, что попадалось под руку, подробно описывая свои эпилептические припадки, галлюцинации, ощущения «дежа вю». Значительная часть записей была посвящена «глобальным» или мистическим вопросам, таким как смысл её существования. Особенно впечатляло то, как она порой пишет «задом наперёд», и тогда текст можно комфортно читать, лишь поднося к зеркалу.

Другой важной чертой синдрома Гешвинда была повышенная религиозность. Эпилептические ауры интерпретировались как священные видения, порой сопровождающиеся состоянием «экстаза». (Ф.М. Достоевский описывал подобные ощущения так: "На несколько минут... я испытывал такое счастье, какое невозможно ощутить в обычной жизни, такой восторг, который не понятен никому другому. Я чувствовал себя в полной гармонии с собой и со всем миром и это чувство было таким сильным и сладким, что за пару секунд такого блаженства я бы отдал десять и более лет своей жизни, а может и всю жизнь." Сходные яркие образы вложены им также в уста князя Мышкина в «Идиоте», а Кьеркегор вторит ему словами Константина Констанция в «Повторении»...)

Повседневные, казалось бы, события наделялись особым глубинным смыслом.

Пациенты могли демонстрировать многословную, витиеватую речь, полную разнообразных нюансов и подробностей, представляющихся «нормальному человеку» излишними.

Обращало на себя внимание изменение сексуального интереса/активности, в основном в направлении «гипо-», т.е. уменьшения.

Сёрен Кьеркегор был далеко не единственным безумным гением прошлого с подобными чертами. Сюда же в той или иной мере можно отнести также таких великих творческих сумасшедших, как Фёдор Достоевский или Винсент Ван Гог.

В целом, Джонни воспринимал жизнь и деятельность датского мыслителя, представлявшуюся ему своего рода «историей болезни», следующим образом: вероятно, изначально в основе его проблем лежал некий генетический дефект, возможно, занимавший значительную часть хромосомы, а потому затрагивавший разные гены, проявляясь в позвоночнике усиленным кифозом, в ЦНС – всплесками нервной активности: судорогами на уровне моторной коры; поведенческими и мыслительными аномалиями, странностями, «безумием» со стороны других отделов, отвечающих за «высшую нервную деятельность». На это (при рассмотрении в рамках био-психо-социального подхода) накладывались как неблагоприятные физические факторы (травма спины, инфекции и т.д.), так и упомянутые выше неблагоприятные жизненные обстоятельства в семье и за её пределами.

Если говорить о негативных психологических моментах, Джонни считал увлечённость творчеством, некую погружённость в него действенным инструментом противостояния. В этом плане хорошим примером ему представлялся цикл стихотворений Альфреда Теннисона (1809 – 1892), посвящённый памяти лучшего друга и жениха сестры Артура Халлама, скоропостижно скончавшегося в возрасте двадцати двух лет от геморрагического инсульта. Безвременно ушедший молодой поэт с тех пор остался навсегда в коллективной памяти человечества благодаря словам его преданного товарища о том, что «Лучше любить и потерять, чем никогда не любить». Хорошо чувствовалось: много лет спустя поэт по-прежнему испытывал сильную скорбь по поводу безвременной смерти своего друга, однако это печальное чувство (несчадно патологизируемое в нынешнюю чёрствую эпоху нарциссизма, идеологи которой призывают нас немедленно забывать дорогих сердцу людей, подвергают позору тех, кто не способен так поступить) приносило ему вдохновение и некий смысл жизни и творчества.

Джонни очень нравилась идея, овладевшая им под влиянием знакомства с историями типа приведённых выше. Оказывается, у него была «священная» болезнь, пусть и в некотором секулярном смысле. Нет, разумеется, это была не эпилепсия, даже несмотря на неоднократное обнаружение патологической активности на электроэнцефалограмме. Здесь важнее другое: недуг менял его сознание. Мышление, поведение, восприятие мира в целом, делая Джонни особенным, не таким, как все. Конечно, недалёкие людишки, поющие с чужой рекламы утверждают это всего лишь такой «невроз» (плавно перетекающий, по мнению некоторых «в кое-что похуже», поскольку «не лечился вовремя, не обратился куда следует»), но он-то знал лучше. Да, болезнь значительно ограничивала его, но в то же время благодаря тому как он её воспринимал, она открывала перед ним новые удивительные перспективы, в плане приобретения уникальных знаний и даже саморазвития в целом, и Джонни собирался ими воспользоваться насколько получится.

Он и собирался дальше изучать свой недуг, детально и основательно, чтобы разобраться в реальных патологических процессах, разрушающих организм и сокращающих жизнь. Не пытаться глушить некоторые симптомы алкоголем и более современными психотропными препаратами, а воздействовать на реальный биологический субстрат разными средствами, начиная от таких, казалось бы, банальных и всё равно порой весьма полезных как правильное питание и физические упражнения до более продвинутых и специфических, которые ему хотелось открыть в результате его исследований проблемы. И тогда, как мечтал Джонни, он поделится своими особенными знаниями с другими страждущими, чтобы им также стало легче.

Но на данном этапе это были всего лишь благие намерения с его стороны, а пока нужны были люди с подобной проблемой, наблюдение за которыми и контакты с ними помогут прояснить патологические процессы объединяющего их загадочного недуга. И ему удалось встретить такого человека не далее как в своём районе и потом много общаться с ним.

## Анальная кара

Помимо биографии Андрея, другой весьма детальной и выразительной иллюстрацией того, как болезнь способна изменить сознание и всю жизнь человека для Джонни стала история «брата» Николая. Если бы до начала их интенсивного общения Джонни сказали, с каким человеком ему предстоит подружиться, он бы лишь усмехнулся, отвергая такую перспективу как совершенно абсурдную. И в самом деле, *a priori* Николай и подобные ему люди представлялись Джонни представителями совершенно иного, чуждого и даже враждебного мира, населённого сильными и успешными людьми, обладающими тем, чего у него самого никогда не было и не будет. У Николая уже давно имелся свой довольно успешный полукриминальный бизнес на рынке «автомобилей с пробегом», благодаря которому у него всегда было, по меркам Джонни, довольно много денег и... женщин. Их первоначальное знакомство состоялось благодаря Воле, бывшему на протяжении многих лет лучшим другом Николая. В отличие от своего закадычного приятеля, Вова имел склонность злоупотреблять спиртным и работал на бесславной должности курьера. Постоянно нуждаясь в деньгах (жадно сжираемых в первую очередь его пристрастием к алкоголю), Вова время от времени (видимо, когда трубы горели особенно сильно) оказывался вынужденным искать дополнительные источники дохода, в том числе используя варианты, которыми другие (более солидные люди, такие, как Николай) побрезговали бы. Один из подобных проектов свёл его в своё время с Джонни. Вова вывозил с различных свалок, где у него имелись «кореша», сломанные офисные компьютеры, из деталей которых Джонни собирал вполне исправные. Последние Вова потом либо реализовывал сам, либо, как случалось чаще, не в силах сидеть без бухла в ожидании пока товар продается, попросту отдавал своему напарнику, прося взамен денег «на пивко».

Уже тогда время от времени в компании с Володиёвым приезжал его друг. Джонни, которого пугал уже один лишь внешний вид будущего «брата», не посмел спросить у коллеги: «зачем ты ЭТОГО с собой берёшь», а лишь осторожно как-то поинтересовался: «Извини, я забыл, как зовут друга твоего, ну здоровый такой, лысый, который иногда с тобой приезжает?», на что получил ответ: «Николай». А потом Николай, у которого деловая хватка была не в пример специалисту по «пивку» Воле, перехватил у друга его «бизнес», и теперь сам уже приезжал с компьютерами.

Джонни уже тогда заметил кое-что странное и недоумевал: зачем этот здоровый, накачанный детина просит каждый раз его самого таскать даже пустые корпуса, весящие от силы 5 кг.? Наконец, как-то Николай, поймав в очередной раз на себе недоумённый взгляд коллеги по «бизнесу», пояснил: «у меня травма позвоночника, мне тяжести носить нельзя». Джонни, в представлениях которого серьёзные травмы позвоночника ассоциировались с перманентным параличом или чем-то подобным, в такое объяснение, разумеется, поверить не мог, однако выразить сомнение также не посмел.

Загадка Николая начала проясняться в тот период летом 2013 года, когда Джонни чувствовал себя особенно плохо – не только чисто физически из-за головокружения, но и морально после того как открыл для себя природу своей болезни и связанные с ней безрадостные долгосрочные перспективы. Николай тогда позвонил и принялся рассказывать Джонни, как у одной его хорошей знакомой сломался компьютер, собранный им. В ответ, Джонни решил снова разыграть отмазку по сценарию, уже использовавшемуся им несколькими днями ранее в разговоре с евреем Сашей, нуждавшимся в его услугах как переводчика, и принялся хныкать, как он плохо себя чувствует.

К несказанному удивлению Джонни, описанные им мучившие его симптомы таинственной болезни вызвали живой интерес у Николая, который, как неожиданно выяснилось, страдал аналогичным недугом. Они начали активно общаться, к обоюдному изумлению всё больше открывая для себя сколь похожи были их симптомы. Николай стал постепенно рассказывать Джонни историю своей болезни.

В изложении хорошо чувствовалось неприятное удивление Николая произошедшей в нём трансформацией. Ведь раньше он ощущал себя совершенно бесстрашным человеком, который не был напуган даже когда оказался в больнице с ножевым ранением в живот и слышал комментарии врачей «ещё бы чуть-чуть, и...»

Первым предвестником неблагоприятных изменений стал эпизод во время одной из тренировок по борьбе, когда после удачного освобождения от захвата, выполненного противником, у Николая вдруг что-то хрустнуло в шее, он на мгновение обмяк, и ему стало совершенно не по себе от ужасного ощущения того, как потолок вращается над головой. Николай тогда быстро пришёл в себя. Через несколько минут после случившегося ему было неприятно слышать настойчивую рекомендацию тренера посоветоваться с доктором, и, возможно, оставить занятия борьбой, которые при повторении эпизодов, подобных произошедшему, могли сказаться очень плохо не только на его позвоночнике, но – что ещё куда важнее – на голове. Ни к каким врачам Николай тогда, разумеется не ходил, продолжив заниматься спортом, помогавшим ему чувствовать себя сильным, «настоящим мужчиной».

Больше неприятных симптомов во время борьбы в тот период у Николая не возникало. Только однажды с ним случился непонятный для него тогда эпизод в метро, когда он возвращался домой после расставания с девушкой. Встав на длиннющий эскалатор станции «Парк Победы», Николай невольно глянул вниз, и ему вдруг стало нехорошо. Он сам тогда не мог понять, откуда в его бесстрашную голову могла закрасться эта «бредовая» мысль: «а если я здесь оступлюсь и упаду вниз, то ведь разобьюсь на х\*\* и костей не соберу!» И стоило Николаю подумать об этом, как мгновенно колени его подкосились и задрожали, а сердце начало стучать «словно у перепуганного кролика» – ощущение, которого прежде не было у него даже

в рукопашных боях «стенка на стенку». Но в тот раз описанные неприятные ощущения длились лишь считанные мгновения – вскоре он «взял себя в руки», недоумевая, что же на него нашло такое, а вскоре и вовсе думать об этом забыл.

Главный эпизод, разделивший жизнь Николая на «до» и «после», произошёл с ним летом 12 года. В тот злосчастный день Николай словно встал не с той ноги. Он был разгневан на Вову, который вместо того, чтобы помочь и отвезти куда нужно на своей машине товарища, у которого вышел из строя автомобиль, отправился бухать в компании другого своего друга, которого Николай люто ненавидел. В итоге озлобленный Николай, с остервенением ковыряя заклинивший замок зажигания, думал о том, как он накажет «предателя». Драматические события начали развиваться, когда Николай, наклонившись вниз, чтобы поднять обронённую деталь, неудачно повернул шею. Окружающий мир вдруг резко завертелся у него перед глазами, словно в громадном адском калейдоскопе. От невыносимого ужаса Николай хотел закричать, но из уст его вырвался лишь хриплый стон. Когда ужасный приступ, казалось, начал немножко отпускать, он попытался подняться и выбраться из машины, но его сильно шатнуло в сторону, закружило, и он снова упал. Наконец, Николаю удалось кое-как набрать телефон и вызвать себе скорую. Его забрали в неврологическое отделение больницы.

После выписки голова у Николая уже практически не кружилась, однако теперь с ним часто стали происходить странные, неприятные и очень пугающие эпизоды. Стоило ему отойти или отъехать от дома на некоторое расстояние (он уже достаточно хорошо представлял себе эту «зону безопасности», за пределами условных границ которой его начинало «крыть не по-детски»), застрять в пробке, начать подниматься на прозрачном лифте торгового центра, посмотреть вниз со значительной высоты и т.д., как его одолевали ужасные приступы дрожи в коленях, сердцебиения и просто неопишемого ужаса, каждый из которых был хуже того, что когда-то так сильно напугал его на эскалаторе м. «Парк Победы».

С этими жалобами Николай направился в поликлинику к неврологу Кукиной. Однако та, выслушав его, сразу отрезала: «Вам с этим нужно не ко мне, а к психотерапевту!» Николай попробовал вначале возразить: «Я как только отойду на определённое расстояние от дома, то *\*физически\** не могу идти дальше, у меня как будто ноги парализует...» После этих жалоб врач ехидным тоном поинтересовалась у него:

– И что же Вы тогда делаете, когда у Вас, по Вашим словам, ноги «отнимаются»?

– Поворачиваю и возвращаюсь обратно домой, а куда деваться, раз я вперёд идти не могу!

– Послушайте. Я за двадцать лет работы неврологом видела много действительно, по-настоящему парализованных людей. Так вот, они не могут идти ни вперёд, ни назад! У тех, кто реально *\*физически\** не способен передвигаться своими ногами, нет никаких предпочтительных направлений, они самостоятельно *\*никуда\** ходить не могут! А Вы, пожалуйста, идите лечить психику, работайте с психотерапевтом, и чем скорее, тем лучше! Потому что чем дольше затаяете, тем сложнее вам будет потом избавиться, и это будет очень негативно сказываться на Вашем качестве жизни! Николай уже приготовился было возмущаться, что его вместо того чтобы лечить записали в неадекватные психически больные, но потом, видимо, поражённый в глубине логичностью приведённых ему аргументов, спорить не стал, а ушёл.

Вечером того же дня он уже просматривал на YouTube выступления популярных психотерапевтов. Вначале на него благоприятное впечатление произвёл ещё довольно молодой и стильно одетый специалист Алексей К., убедительно и доходчиво рассказывавший о том, как можно полностью избавиться от проблем, так мучивших Николая. Заинтересовавшись, Николай приготовился записывать координаты, и, естественно, поинтересовался расценками, после знакомства с которыми его сразил культурный шок.

Сначала он просто отказывался верить своим глазам. Потом подумал, что там была указана суммарная стоимость за месяц, весь курс психотерапии, или просто там опечатка и лишний нолик справа. Ан, нет! Такова была цена одного сеанса длительностью менее астрономического часа. И нет, ему не померещилось: эти психолуки гребли с обращающихся к ним за «помощью» (как они цинично называли свои не просто *платные*, но ещё и весьма *дорогие* услуги) больше, чем самые бесцеремонные барыги – перекупы на рынке автомобилей с пробегом. Видимо, они ещё лучше умеют ездить своим клиентам по ушам, – подумал цинично Николай.

От этой мысли стало очень обидно. Получалось, он, высококвалифицированный автомобильный эксперт, вынужден был кататься по городу несмотря на мучительные «панические атаки», а потом ковыряться в автомобилях, диагностировать их специальным оборудованием, купленным за свои собственные деньги, чтобы потом получать меньше, чем *эти* мозг\*\*бы, которые знай себе просто сидят и *трепятся*!

Под влиянием таких размышлений восприятие Николаем деятельности светила современной психотерапии Алексея К. вдруг кардинально изменилось: «Платить столько бабла за *болтовню*, чтобы потом этот питух крашенный купил себе новые побрякушки на мои потом и кровью добытые деньги?! Да х\*\* ему по всей роже!» – подумал гневно Николай.

И в то же время приходилось давать себе отчёт: разнообразные «панические» и прочие симптомы сильно мучили его, значительно ограничивая возможности, в том числе финансовые, делая призрачной перспективу когда – либо догнать по уровню доходов даже этих хайповых психолуков с YouTube. Таким образом, получалось, всё равно что-то надо было делать со сложившейся ситуацией, только не платя сумасшедшие бабки этой нечисти, наживающейся на больных. И Николай решил пойти иным путём.

Он записался к платному психотерапевту, но такому, который не ездит по ушам, а лечит реальными, т.е. медикаментозными, средствами. Николай серьёзно и обстоятельно, как ему представлялось, подошёл к выбору специалиста, почитал внимательно отзывы и всё такое. Однако в её кабинете его ждало сильное

разочарование. Когда Николай попытался поинтересоваться у психотерапевта, насколько велик в его случае шанс побочных, указанных в тексте вкладыша, она строго заявила ему: «Не нужно вообще Вам это читать. Возможные побочные эффекты указываются для врачей, а не невротиков». Такой ответ разозлил Николая. Он заметил враждебным тоном, что во-первых, в случае чего побочки будут у него, а не у врача (данный аргумент нравился и Джонни, который пришёл к нему независимо и с удовольствием приводил его тем участникам групп вк про ВСД, кто цитировал призывы своих психотерапевтов, подобные приведённому выше, не читать вкладыши от лекарств), а во-вторых среди цивилизованных людей, тем более претендующих называть себя профессионалами, некорректно называть человека по его болезни, тем более таким сомнительным ярлыком, как «невротик». Однако в ответ врача лишь поинтересовалась надменным тоном у Николая, собирается ли он лечиться, или оспаривать свой диагноз. На этом аудиенция была, по сути, исчерпана.

Теперь, выйдя из кабинета, Николай был сильно разозлён, что вообще заплатил две тысячи рублей «этой суке», которая даже на вполне разумный и закономерный вопрос «ответить нормально не может». Николай также вспомнил рекомендацию врачахи принимать выписанный ему феварин (флувоксамин) первое время под «прикрытием» феназепама (на который ему также был выдан рецепт), без которого он якобы может «не справиться». Последняя формулировка даже немного задела, уязвив его эго. «Как это?! Я, такой сильный, крутой мужик и не справлюсь?! Да эта дура, видимо, просто не знала, с кем имеет дело» – подумал гневно Николай. Кроме того, в том самом вкладыше, который ему как «невротик» запрещено было читать, указывалось, что феназепам негативно влияет на способность управлять транспортным средством (снижая концентрацию внимания и скорость реакции). «Вот ведь тварь! Она хочет, чтобы я не мог работать из-за этого, или всё же сел за руль и в стену уе\*\*лся?!» – злобно возмущался Николай.

В итоге Николай решил начать принимать феварин без феназепама. Ему казалось, он был готов к любым побочным эффектам, однако на практике всё оказалось не так просто. У него постоянно присутствовало ускоренное сердцебиение. Николай чувствовал внутри какую-то странную, необъяснимую тревогу, которую ему никак не удавалось унять. Он словно был напуган до паники, но никак не мог понять, чем. А тут ещё накатила сухость во рту, ощущение какого-то странного тепла внутри и как будто голова кружилась, но с другой стороны вроде как и нет. Чтобы немного отвлечься от всех этих ощущений, Николай решил выйти развяться, а заодно и сходить в ближайший магазин за продуктами. Но стоило ему шагнуть за порог дома, как его накрыло так, что мало не показалось. Дома родного квартала, которые он привык видеть каждый день, вдруг показались какими-то чужими и незнакомыми. И вообще, Николай почувствовал себя так, словно вместо дверей магазина перед ним открывались ворота преисподней. В неописуемом ужасе Николай даже не мог сообразить, что делать дальше и к кому обратиться за помощью. Он сел на крыльцо «адского заведения», обхватил голову руками и начал стонать: «Ааааа...» Когда к нему немного вернулся рассудок, Николай подумал было вызвать себе скорую, но потом представил, как ему скажут «Вам нужно в психбольницу», и сразу же вынужден был оставить эту идею. Когда родители, которым он позвонил, под руки привели его домой, Николай немного пришёл в себя. О том, чтобы дальше продолжать приём злополучного препарата, для него не было и речи. А ещё он чувствовал сильную потребность высказать психотерапевтихе всё, что он о ней думает. Николай набрал её номер и заявил, что он не зря тогда у неё спрашивал про побочные эффекты. Она же ответила ему невозмутимо и брезгливо: «Я же предупреждала Вас не читать вкладыш! Но вы меня не слушаете, вот и накрутили себя, в результате чего и возникли такие ощущения!»

В ответ Николай принялся рассказывать врачихе своё мнение о её профессиональной компетентности, не стесняясь в выражениях. Она же, разумеется, долго слушать не стала. Сказав пациенту на прощание, что ему нужно было обращаться не к ней, а к психиатру в специализированной больнице, она сбросила, после чего добавила номер Николая в чёрный список. Но он сдаваться не собирался, а решил устроить ещё разнос её конторе и забрать там обратно свои деньги. В клинике его сначала попробовали вежливо послать, потом даже попытались пригрозить вызвать «внутренние органы», однако Николая это совершенно не смутило, т.к. по его словам у него там куча знакомых среди влиятельных высокопоставленных людей и сам стал подначивать оппонентов: «Ну давай! Слабо?!»

Администрация клиники теперь уже жалела, что не вернула деньги сразу и без разговоров. Вероятно, они рассуждали так: «Прежде чем его повяжут, он устроит ту приличный погром. Мы в итоге попадём потом с этой историей в новости. А нам нужна такая слава?!» Движимое подобными мыслями, перепуганное руководство медучреждения с извинениями вернуло Николаю его средства, пробормотав в сторону, что лучше бы он такое рвение направил на мирные цели лечения собственной психики.

Таким образом, получив свои деньги назад, Николай оказался в исходной точке, и теперь ему снова предстояло искать способы борьбы с мучительными симптомами, лишавшими его возможности полноценно жить и работать. Он вспомнил, как начал своё знакомство с различными подходами к психотерапии. Теперь он захотел дать этому методу ещё один шанс, только теперь уже не пытаясь обращаться к «профессионалам», наживавшимся на больных круче, чем продавцы авто с пробегом на своих покупателях, а занимаясь самостоятельно при помощи специального пособия, скачанного им из инета.

Николай тщательно изучил материал брошюры и стал пытаться выполнять приведённые там задания. Однако чем активнее он старался «идти навстречу собственному страху», тем сильнее его колбасило, и тем с большим позором в ужасе ретировался оттуда, где пытался выполнять сам с собой психотерапию методом экспозиции.

Когда Николаю надоело снова и снова оказываться в унижительной для себя и к тому же весьма неприятной, пугающей ситуации, он подумал: «наверное, это книжка хреновая, по которой я занимаюсь. Надо попробовать другую». Ознакомившись с соответствующими отзывами других страдальцев, Николай не мог не обратить внимания как очень многие нахваливали книжки телевизионного артиста «доктора Куропатова». И хотя выступление последнего по ТВ, которое Николай как-то видел краем глаза, особо не впечатлило его, он решил на досуге снова глянуть работы данного автора. Книжка Андрея Куропатова оказалась для Николая неприятной новостью. Как Николай понял из неё, основной проблемой, вызывающей симптомы наподобие так мучивших его, являлся... внутриличностный конфликт между сознанием и подсознанием. Но поскольку сам индивид его не чувствовал и не понимал, разобраться в нём и проработать его можно было лишь при помощи специалиста. Однако платить такие деньги, какие драли со своих клиентов психотерапевты, у Николая совершенно не было желания, – «жаба душила». Такой вот у него был на сей счёт «внутренний конфликт».

На этой стадии прогресса (или точнее отсутствия такового) в своём лечении Николай познакомился с Джонни, который помог ему разрешить указанную выше неприятную дилемму. Ведь с одной стороны, Николай считал себя сильным парнем, привыкшим побеждать: в спорте, уличных поединках, умении добиваться благосклонности привлекательных женщин. С другой – теперь его надолго скрутила, сильно ограничив возможности, сделав практически инвалидом, какая-то неведомая хворь, которую врачи, психолухи и прочие «специалисты», которых он читал или смотрел в интернете и за болезнь – то настоящую не считали, а так, просто дурь в голове, за\*б!

Джонни, кстати, стало очень любопытно, каким образом психолухи стали бы втирать Николаю про то, как его «невроз» мог стать следствием неправильных мыслей или чего-то подобного. Ведь в отличие от «явно поехавшего» даже с виду самого Джонни, Николай выглядел хорошо одетым, здоровым, физически сильным мужиком, без особых странностей, за исключением, пожалуй, специфических сексуальных предпочтений: по его собственному признанию, он любил «красивых тёлок жёстко трахать в жопу», чтобы «сучка понесла анальную кару». Джонни, конечно, сложно было понять подобное отношение к женщине (и какой-нибудь психоаналитик, наверное сказал бы у субъекта могли быть на то не вполне осознаваемые им самим причины), но коль скоро Николай никого не насиловал, и всё совершалось, как говорится, по взаимному соглашению сторон, то какие имелись реальные неоспоримые моральные основания критиковать такие личные предпочтения?!

Относительно же перспектив лечения объединивших их проблем со здоровьем, Джонни поделился с Николаем своими соображениями на сей счёт:

Сейчас такое время – многие стараются нажиться на том, на чём им позволяет совесть или скорее отсутствие наличия таковой. Больные люди – очень удобная мишень, так как здоровье – самое дорогое для человека: когда его нет, всё остальное теряет смысл. Особенно удобно, когда у человека загадочный, непонятный толком с точки зрения медицины недуг. Очень выгодно оказывается объявить его психическим заболеванием, и на то есть сразу несколько причин. Понятно, системное заболевание может сопровождаться так или иначе нарушениями в работе мозга за счёт ухудшения кровоснабжения, сбоя в обмене веществ, вегетативной активации и т.д. Соответственно, возникают ментальные симптомы: тревога, депрессия и так далее. Таким образом, вроде как не подкопаешься: психические проблемы имеют место быть. Но ключевое извращение действительности заключается в другом: это преподносится как основная и первичная проблема. Обман больных людей здесь настолько вопиющий, что, например, секта сайентологов давно потешается на эту тему над психиатрией: если человек чувствует у него или у неё организм работает не так, как надо, то понятно он(а) будет проявлять обоснованное беспокойство по этому поводу! Но Системе неудобно это признавать. Поэтому ладно психолухи, ни хрена не знающие про человеческий организм и норовящие нажиться на больных, но даже врачи разных специальностей, которые, казалось бы, должны лучше разбираться, с усердием профессиональных шулеров начинают втирать пациентам: вы «на самом деле», дескать, здоровы, это всё у вас в голове, никакой реальной физической болезни нет, вы её себе придумали, внушили. А почему? Системе это выгодно. Допустим, у человека в разных органах имеется наследственно обусловленная аномалия ткани. Понятно, в отсутствие эффективной и безопасной генной терапии, которая появится, вероятно лишь в далёком будущем, радикальное лечение проблематично. Если долго и упорно разбираться в патологических процессах, происходящих в тканях (исследование которых требует больших средств, которые негде взять, так как государство нищее, а толстосумы вкладывать не будут, поскольку на таких ориентированных в слишком далёкую перспективу фундаментальных знаниях особе не нажиться), то можно понять, каких веществ не хватает, после чего восполнять дефицит биодобавками. Кое в чём, собственно, сейчас так и делается, однако при недостаточной изученности вопроса во многом на интуитивном уровне, а потому не всегда достаточно обоснованно и действенно. Порой, недостающие вещества можно получить банально из пищи, однако с этим необходимо серьёзно разбираться. Однако Системе такое не выгодно. И в самом деле: если человек для своего лечения постоянно будет просто жрать биодобавку, купленную без рецепта, а то и просто специальную еду из продуктового магазина, то как ты наживёшься на нём?! Очень много пользы может дать такая банальная, казалось бы, вещь, как специальная лечебная гимнастика, правильно подобранные физические упражнения. Но как ты устроишь на этом бизнес, если человек может тогда лечиться сам(а) по инструкции, которую при её реальной действенности неизбежно



обнародуют, сделают публичной, сколько бы копирасты ради своей наживы ни пытались ограничить доступ народа к информации?!

Допустим, человека с симптоматикой в стиле ВСД официально признали «сумасшедшим». Далее существуют две основные альтернативы. 1. Обращаться за лечением к платному психиатру/психотерапевту. Обыватели много говорят о том, как наркоторговцы разводят несчастных торчков на последние деньги, которые те готовы отдать, лишь бы получить дозу психотропного вещества. Но здесь получается подобная схема и сходные вещества. Посмотреть только, чем люди некоторые упарываются последнее время: баклофен, кетамин, лирика (прегабалин). Ведь всё это (при разумном употреблении!) терапевтические препараты, которые люди могли начать принимать, пытаясь решить какую-то проблему своего (ментального) здоровья. Но у официальной, легальной системы ты должен заплатить ещё одному агенту, именуемому «специалистом», по сути, чтобы заплатить за бумажку от него (называется «рецепт»), без которой законный «пушер» (аптекарь) тебе ни хрена ничего не продаст! Получается, обдираловка покруче выйдет, чем у наркоторговцев! Нет, разумеется, тут могут сказать как же так, это эксперт, который вроде как столько времени учился, он обязательно нужен, чтобы поставить диагноз, а потом индивидуально подобрать правильное лекарство, иначе человек может себе навредить такими серьёзными препаратами, если будет пытаться лечиться сам. Но... С другой стороны, как часто человеку ставят новый диагноз? Ведь болезнь не может так быстро меняться. А рецепты часто приходится выписывать новые, и тогда каждый раз приходится отслюняивать несколько тысяч рублей за пару минут аудиенции.

Да и диагнозы ставятся порой чуть ли не от балды. Джонни хорошо знал: если нет надёжности, то грош цена такой постановке. Людям, которые были простыми обывателями, далёкими от статистики и вообще «точных наук», он пытался объяснять это на пальцах таким образом: Если стрелок бьёт мимо цели всякий раз, но пули ложатся одна на другую, вероятно, такое ещё можно корректировать. Говоря про сбор информации/сведений, в подобной ситуации есть «надёжность», но нет «валидности». Но ситуация ещё гораздо хуже, когда выстрелы вообще летят в разные стороны, пусть и не так далеко от мишени. При такой ненадёжности валидности уж точно не будет! И в этом плане Джонни не раз доводилось слышать от людей, делившихся с ним своими историями болезни, присылавшими ему заключения, как им при посещении нескольких клиник ставили совершенно разные диагнозы, назначали кардинально отличающиеся схемы лечения.

Да и насчёт индивидуального подбора всё зачастую оказывалось не так благополучно, как хотелось бы. Джонни как-то переписывался с одной интересной молодой особой по имени Алина – творческой личностью, участвовавшей в музыкальном коллективе и выступавшей с концертами. К сожалению, у неё имелись реальные ментальные проблемы, мешавшие налаживанию полноценной жизни как в профессиональном, так и в личном плане – пограничное расстройство личности, эмоциональная нестабильность и всё такое. Соответственно, требовалось лечение. Как-то Алина написала, чтобы поделиться своей обеспокоенностью: «Как ты и предполагал, мне выписали атипичный антипсихотик. Если меня разнесёт от него, я брошусь под поезд!»

Джонни, хорошо понимая необходимость для собеседницы так или иначе лечиться от её расстройства, поспешил успокоить: «Не переживай. Это ж всё-таки не оланзапин, не клозапин. От арипипразола, как правило, особо не жиреют», напутствовав по возможности следить за питанием, спланировать себе в случае чего «поведенческие» меры по ограничению калорий.

Потом некоторое время от Алины ничего не было слышно. А спустя почти год она написала снова поделиться печальной историей. Как выяснилось, её действительно разнесло всего за каких-то полгода или немного больше с пятидесяти семи килограмм до восьмидесяти девяти (при росте метр семьдесят два). Ощущение «быть такой тушей» оказалось для Алины просто невыносимым, тем более учитывая её интересы в плане выступлений с концертами и личной жизни, соответственно стремления хорошо выглядеть. Она бросила таблетки, после чего у неё случился «серьёзный срыв», повлекший за собой принудительную госпитализацию.

Пытаясь хотя бы в общих чертах разобраться, почему так произошло, Джонни принялся расспрашивать Алину, не было ли у неё в роду людей с лишним весом. И тут начали выясняться интересные подробности. Оказывается, когда мать Алины была беременна ею, у неё был диагностирован гестационный сахарный диабет. Пришлось в итоге делать кесарево сечение. Алина родилась с весом пять шестьсот. Джонни, конечно же, сам никогда не был молодой мамашей, но прекрасно понимал: для новорождённого ребёнка это «просто до хрена».

Соответственно, теперь, слушая историю про драматический набор веса на не предрасполагавшем к этому, казалось бы, препарате, Джонни задавался вопросом: не мог ли у Алины с рождения метаболизм быть настроен иначе, не так, как у «нормальных» людей, предрасполагая её к «зажорам» под влиянием разных факторов, от ментального/психоэмоционального стресса до приёма даже относительно благонадёжного в плане набора веса атипичного антипсихотика?!

Когда Джонни поинтересовался у Алины, «рассказывала ли ты когда про это врачам?», та ответила: «только эндокринологу когда-то в поликлинике». Получалось, платные психиатры/психотерапевты (здесь надо отдать им должное!) терпеливо выслушивали пациентку, когда она подробно рассказывала им о своих душевных страданиях, но про эту ситуацию даже не были в курсе. После этого разговора Джонни ещё больше пришёл к убеждению: организм человека – целостная система, и недопустимо безапелляционно говорить:

«Это всё у тебя в голове!», потому что дело может быть не только в ней даже в тех случаях, когда это представляется очевидным...

Некоторые недоумевают: а в чём, собственно, проблемы? Мол, если у человека действительно имеется стремление лечиться, то даже для самых «нищесбродов» есть психоневрологический диспансер, где бесплатно выпишут рецепт на недорогие таблетки, с которым сразу можно идти к «пушеру» в аптеку. Однако Джонни видел в этом одно из довольно мерзких проявлений социальной несправедливости/дифференциации. Получалось, человек, загнанный в угол своей болезнью, да ещё и страдающий от бедности, должен ещё к тому же и претерпеть необратимое (т.е. на всю оставшуюся жизнь) официальное поражение в правах, подвергаясь позорному клеймлению как «больной на голову».

Джонни тошнило от воплей, обращённых к тем, кто жаловался на необъяснимое плохое самочувствие, доносившихся из разных групп вк про ВСД и сходной тематики: «Марш в ПНД! Не бойтесь, сейчас уже давно никакого учёта нет! А вас, невротиков, и подавно никто ставить не будет! И лучше поторопитесь, потому что иначе вы можете себя загнать своими страхами и прочими заскоками в такое состояние, когда ваша проблема прогрессирует в более серьёзную. И тогда вам может потребоваться принудительная госпитализация, тогда уже с обязательной постановкой на учёт, и вы будете должны ездить туда регулярно отмечаться. Поэтому не затягивайте: раз не можете справиться сами, то не раздумывая идите и сдавайтесь!» Джонни не знал, были ли эти «доброжелатели» злонамеренными троллями или просто настолько искренне глупыми и недалёкими, чтобы верить в подобное самим, а скорее всё вместе, но прекрасно понимал: они были совершенно не правы!

Нет, разумеется, он твёрдо решил для себя, что НИКОГДА! НИКОГДА! НИКОГДА! НИКОГДА! НИКОГДА! НИКОГДА! НИКОГДА! НИКОГДА! НИКОГДА! сам лично в ПНД ни по какому поводу не поедет! По крайней мере, добровольно, да и вообще живым этой Системе сдаваться не собирался. И тем не менее, он мог себе представить, к чему могли вести неосмотрительные попытки взаимодействовать с ней. А впрочем, пару раз ему всё же довелось столкнуться с представителями этой индустрии.

Первая встреча состоялась ещё когда он поступал на работу в институт, к которому относилась та самая поликлиника №2022. Там ему необходимо было пройти медкомиссию, то есть, череду врачей, одним из которых был психиатр. Джонни не мог в этом контексте не отметить для себя, как хитро и вместе с тем несправедливо был устроен мир. Когда он в своё время пытался два раза поступать в институт, и для этого обращался за медицинской справкой, его допрашивали о состоянии здоровья с пристрастием. Некоторые доктора, казалось, были настроены припомнить пациенту, как он приходил к ним со своей «ВСД» и жаловался как ему плохо. То есть, когда больной, несмотря ни на что, рвался учиться, то есть в каком-то смысле, пусть иллюзорном (поскольку, очевидно, одного захудалого высшего образования недостаточно для материального и прочего благосостояния, о чём красноречиво свидетельствовала многочисленность БИЧей, то есть, «бывших интеллигентных людей») всё же пытался карабкаться вверх по общественной лестнице, даже несмотря на свой недуг, неспособная вылечить его медицина оказывалась дополнительным препятствием. Когда же он от безысходности шёл устраиваться на бесперспективную должность с нищенской зарплатой, требования резко снижались, и на его болячки смотрели сквозь пальцы. Вместо основательного осмотра и сбора анализов/результатов прочих диагностических исследований врачи просто спрашивали у него, на что он жаловался, а Джонни отвечал «ни на что», и тогда ему в бланке справки, не раздумывая, писали «Здоров». И только психиатр задал неожиданный вопрос, снятся ли ему кошмары. Джонни, разумеется, сразу смекнул: нельзя рассказывать правду о тех кровавых ужасах, которые он видит во сне практически каждую ночь. Потому что тогда его не возьмут на работу даже в тот отстойник, куда он на тот момент устраивался, а лишь от силы в какую-нибудь дурку уборщиком. И будет он там как Вождь Швабра, только в отличие от индейца Бромдена из романа Кена Кизи весь хилый и больной. Но тогда на приёме у психиатра ему было совершенно некогда раздумывать и фантазировать на эту тему – необходимо было отвечать на вопрос. Первым искушением, конечно, было попросту ответить «НЕТ!» Но что-то всё же его смущало, в вопросе доктора мог заключаться некий подвох. А вдруг на самом деле практически каждый человек иногда видит во сне кошмары, и его сейчас проверяют на правдивость?! Поэтому Джонни решил ответить осторожно, сказав: «Кошмары? Да вроде нет. Бывало (он нарочито использовал здесь прошедшее время, чтобы на всякий случай как бы намекнуть: возможно, такой проблемы у него уже нет), снилось такое, будто я учусь в институте, куда мне стоило больших усилий поступить, и почему-то пропустил занятия без уважительной причины, не выполнил вовремя задания и т.д., вследствие чего меня могут отчислить. Когда (во сне) понимаю это, то прихожу в ужас...»

В ответ психиатр слегка улыбнулся, как показалось Джонни, немного даже брезгливо, как бы желая тем самым сказать: «ну зачем Вы мне такую ерунду, всякие мелочи рассказываете?!», и поспешил успокоить пациента: «Это ничего страшного. Вероятно, у Вас просто повышенная тревожность и страх ответственности. Вам хорошо бы, конечно, поучиться управлять своим стрессом, потому что когда его слишком много, он мешает решать важные задачи, снижает качество жизни, может негативно сказываться на здоровье как душевном, так и физическом...» С этими словами психиатр написал в справке «Здоров. Может работать...» и протянул её посетителю.

Поблагодарив доктора, Джонни вышел из кабинета в коридор, где на какое – то время даже замер в растерянности от неприятного удивления. Он напряжённо думал: «Как же так?! Я ведь ему вкратце изложил,

по сути, один из самых невинных снов. Никакого кровавого месива, обычно меня кошмарят вещи куда страшней и трагичней. Но о таких я ему рассказывать, разумеется, не стал бы. А то напишет такое заключение – мало не покажется, с каким только в ПНИ отправиться остаток дней коротать. Тут вон вроде ничего не сказал, а уже «повышенная тревожность», «страх ответственности». Допустим, наверное, есть у меня такое, и чё теперь? Мне по этому поводу сразу надо выпилиться или в дурку вписаться? Ах, да, для начала «поучиться управлять стрессом». Так я уж итак стараюсь его ограничить, прячусь от всего пугающего пока и поскольку у меня есть такая возможность. Но стресса от этого как-то меньше не становится, который словно лезет у меня изнутри при каждом удобном случае, и, получается, он управляет мной, а не наоборот...

Следующая неприятная встреча Джонни с психиатрией имела место, когда он устраивался уже в другой институт, на сей раз в системе Академии наук. Это было такое заведение, где царили разруха и мерзость запустения, но несмотря на это действовал жёсткий режим, когда чтобы войти внутрь, нужно подойти с паспортом к одному деду и получить направление на пропуск, с которым шагать к другому скучающему персонажу пенсионного вида, выдающему корочку, которую нужно показать третьему. Как объяснил Джонни работавший там товарищ, по всей видимости такая система была связана с тем, что полвека назад, в пятидесятые годы, в институте велись работы с радиоактивными веществами по заказу военного ведомства, и хотя ничего такого уже давно не делалось, бюрократическая волокита на входе сохранялась. Подобным пережитком, видимо, была и медкомиссия при поступлении на работу, впечатлявшая необходимостью помимо прочего сдавать кровь на «реакцию Вассермана».

Такая ситуация не просто удивляла, но возмущала Джонни. На фоне постоянно доносящихся сверху со стороны бюрократов от медицины воплей о том, как много казённых денег уходит на необоснованные диагностические исследования, он сам подвергался анализу, почти столь же бессмысленному в конкретном случае, как если бы проходил тест на беременность. Да, безусловно, согласно эпидемиологической статистике, с 1992 по 1996 год заболеваемость сифилисом в России выросла в 20 раз. Но какое отношение всё это имело персонально к нему? Где лично он мог подцепить срамную болезнь? Быть может, в компьютерной игре Leisure Suit Larry? Потому что в реальной жизни, увы, ему такой возможности не представлялось, а медики, дававшие ему направление на анализ, почему-то даже не поинтересовались, актуален ли для него вообще такой риск. Вишенкой же на торте абсурда стало тогда требование, чтобы Джонни привёз справку из ПНД, что не состоит там на учёте. Джонни вначале хотел поинтересоваться: а если состоит? Тогда его не возьмут на работу? Однако потом сообразил: людям в своём уме, у которых нет реальных причин состоять на учёте в ПНД, не подобает задаваться такими вопросами!

Когда Джонни приехал в диспансер и промямлил «Я хотел бы получить справку», сотрудница понимающе кивнула головой, порылась в какой-то картотеке (видимо, компьютеров для этой цели у них тогда ещё не было) и сказала: «Да, действительно, не состоите. Платите сорок семь рублей, я Вам выпишу справку».

Естественно, от такого запроса Джонни просто обалдел. Он попытался объяснить: «Послушайте. Вы, наверное, не поняли. Я устраиваюсь не в коммерческую контору, а в государственную организацию на нищенскую зарплату, где буду получать эти сорок семь рублей за целый день работы!..» В ответ сотрудница ПНД посмотрела на него как на полного «неадеквата» и презрительно произнесла: «Нет, похоже это Вы не понимаете! Меня совершенно не волнует, где и за сколько вы собираетесь работать. У нас такой порядок для всех. Если Вам нужна справка, вы платите сорок семь рублей, и я Вам её выписываю. Только так, и никак иначе!»

Когда Джонни с мыслью «Да пошла ты на х\*й, сука! Будь проклята ты и твоё грёбаное заведение» порывисто встал и собрался уходить, их глаза на мгновение встретились. Во взгляде собеседницы он прочитал сильное удивление тем недоразумением, по которому он до сих пор не числится у них на учёте. Эта тётка, видимо, недоумевала: «Чего он хочет добиться своей немой истерикой?! Неужели действительно такой нищий и убогий, не может сорок семь рублей найти?! Ведь раз такой порядок, его без справки не примут на работу. Может, и правильно с таким невменяемым! Но у него тогда и дальше денег не будет?! Интересно, о чём он думает там в своей дурной башке?!»

Но самому Джонни в подобные моменты бывало не до размышлений. Он был в полной власти негативных эмоций, на какое-то время теряя контроль над собой. А потом приходил стыд, дополнительно мешавший исправить положение, поскольку вроде как надо было объясниться, почему он так себя вёл. К счастью, иногда находились добрые, сердобольные люди, выручавшие его из неловких ситуаций, в которые он загонял себя своей истерикой. Так случилось и на сей раз. У него был на районе знакомый фотограф Слава, приятный в целом в общении дядька, который вместо того чтобы просто использовать помогавшего ему Джонни, в свою очередь, просто из какого-то внутреннего благородного чувства также не раз делал для него добрые дела в знак признательности и доброго отношения.

Протягивая нужную справку, красиво нарисованную в «Фотошопе», Слава улыбнулся: «Если что, я не знаю откуда она у тебя, я ничего не делал». Джонни понимающе кивнул, «ну, разумеется!», и от души поблагодарил Славу, любезно отказавшегося от оплаты за свою работу со словами: «Ну о чём речь?! Ты мне много помогал, и я рад сделать то небольшое что в моих силах чтобы как-то компенсировать...»

В поликлинике РАН на справку «из ПНД» врачаха, разумеется, даже смотреть не стала, просто вложив её в соответствующую папку и выписала (правда, со скрипом, поскольку у Джонни была плохая кровь и т.д.) заключение для института о трудоспособности соискателя...

Несмотря на изложенные выше неприятные для него истории, в целом, принципиально Джонни не считал себя врагом психиатрии, понимая важность существования в медицине направления, задачей которого является диагностика и лечение болезней, основные проявления которых носят поведенческий характер. Он лишь категорически возражал против того, чтобы проблемы со здоровьем, подобные его собственным, рассматривались как в первую очередь ментальные. На концептуальном генетическом уровне он считал, например, основной проблемой не сбой в передаче нервных сигналов, а дефекты тканей, ведущие к патологической деформации позвоночника, нарушению процесса вегетативной активации и т.д., в свою очередь уже порождающие «тревожную» симптоматику. Но несмотря на такие идейные расхождения, Джонни не чувствовал враждебности к психиатрии как общественному институту, по крайней мере, пока она не порывалась закрыть его в дурку и накачать антипсихотиками.

Куда большее отвращение у Джонни вызывали ярые противники данного направления медицины, например, такие как:

Венгерский шарлатан Томас Сас, отрицавший само понятие психической болезни и рассматривавший её как своего рода неумение полноценно жить, ответственность за которое всецело возлагал на пациента, или

Актёришка Том Круз, публично осуждавший в «слабохарактерности» своих «подруг по цеху», страдавших от клинической депрессии. Нет, Джонни считал его хорошим артистом кино и любил смотреть такие фильмы, как «Рождённый 4 июля» или «Несколько хороших парней». Однако в данном случае секта сайентологов (ненавидевших психиатрию по завету своего поехавшего лидера Рона Хаббарда), любящая доить богатеньких знаменитостей, взяла актёра в оборот, эксплуатируя его собственную патологию характера (нарциссизм) в сочетании с вопиющей интеллектуальной недалёкостью, чтобы проталкивать в массовое сознание свои интересы.

Но самое сильное неприятие, скорее переходящее даже во враждебность, Джонни испытывал к тем, кто организовал бизнес на больных людях с проблемами, близкими к его собственным. Он попытался изложить Николаю своё видение того, как это работает, и почему некоторые из таких предприимчивых деятелей оказываются значительно успешнее в финансовом плане, нежели объективно гораздо более образованные специалисты биомедицинского толка. Как объяснял Джонни:

Допустим, ты психиатр, выписавший пациентке таблетки. Ты не можешь их менять слишком часто. Кроме того, как правило, они не исправляют самочувствие до идеального, вызывая ещё к тому же некоторые нежелательные эффекты. Если пациент действительно принимает (а это в крайнем случае можно проверить анализами мочи) разные назначенные тобой препараты, но они должным образом не помогают/дают злые побочки, то виноват ты!

Совсем другое дело – психотерапия. В ней клиент «работает» со специалистом. Не исцелился? Такое ощущение вообще никакого толку?! Видимо, ты плоховато работал над своей проблемой! И в случае чего, всегда найдутся те (на самом деле, зачастую нанятые подставные лица, а кого-то может просто «отпустило», и он(а) искренне уверовал(а) в чудодейственность лечения, да ещё очень сложно признать тебе спонтанно полетчало, и тогда смысл был такие деньги платить?!), кому «очень помогло», а ты, значит, просто тупой, с тобой больше заниматься надо, и всё это время с тебя деньги брать, разумеется.

Дальше Джонни попутно привёл аргумент, за который ему было очень стыдно, но всё же он не преминул им воспользоваться, апеллируя к антисемитизму Николая (сам он, конечно, таким не был, но упомянуть не побрезговал):

Посмотреть на ту же когнитивную терапию, с которой сейчас носятся как с писаной торбой. Ведь по сути, один хитрый еврей её высосал из банального наблюдения о том, как определённая болезнь меняет мышление человека: возникает склонность к негативным обобщениям, необоснованному восприятию сложности/опасности ситуации, достигающему масштабов катастрофы и т.д. Таким образом, на уровне интерпретации происходящего, у страдающих «тревожными расстройствами» «хромает мозг», и это проявляется в закономерных «когнитивных искажениях». Соответственно, для формирования/возвращения более разумных, рациональных представлений о мире и жизненных ситуациях человеку нужна своего рода корректирующая реабилитация, заключающаяся в реструктурировании его взглядов с тем, чтобы привести их в более точное соответствие с объективной действительностью, без грубых перекосов. Да, для успешного решения этой задачи требуется серьёзная работа со стороны пациента. Но для её проведения им ему на самом деле нет необходимости обращаться к психотерапевту и платить большие деньги – достаточно хорошей, доступно написанной книжки с детальными инструкциями.

Вообще, Джонни воспринимал ситуацию таким образом: Пока у человека башка ещё способна «на аппаратном уровне» хоть как-то работать (поскольку когда этого нет, остаётся только тщательная забота о нём со стороны людей заинтересованных чтобы он немного дольше прожил), для него самое главное – культура критического мышления, которая в случае чего поможет ему хорошо разобраться в собственных «когнитивных искажениях» и систематически самостоятельно работать над их исправлением, по крайней мере, насколько ему хватит для этого мотивации. Однако это лишь инструмент, а ещё нужен материал, который будет с его помощью обрабатываться, то есть информация. Поэтому несмотря на все встречавшиеся ему сложности, Джонни старался приобретать знания о том как устроен и работает человеческий организм, а также о разных болезнях.

Прекрасно понимая, что другие люди могут быть не такими продвинутыми, как он, Джонни повторял в разговоре с Николаем в который раз свою любимую идею: Если у тебя достаточно денег, ты можешь ходить

в крутой фитнес и заниматься там с персональным тренером. Но даже будучи нищим, имея достаточно мотивации при правильном подходе возможно самостоятельно натренировать своё тело. Подобным образом Джонни считал: пусть у человека изначально нет практически никаких познаний в соответствующей области, если ему дать грамотно составленную книжку для самостоятельной работы с очень детальными инструкциями, из него вполне получится «сам себе психотерапевт». (Даже учитывая то, насколько общество потребления оболванило людей, отняв у них культуру самостоятельного критического мышления (или не дав развиться изначально, если речь идёт о молодёжи), а главное – развалив базовое образование – необходимую основу разумного, материалистического мировоззрения, вследствие чего повылазило столь эзотерики, гадания и прочих проявлений невежества).

Но пока, увы, у страдающих ВСД в различных её проявлениях культовой была книжка телевизионного артиста А. Куропатова. Понимаясь слушая возмущения Николая: «Почему он не даёт никаких конкретных инструкций, прямо по пунктам, следуя которым я бы вылечил себя?!», Джонни объяснял: «Так это же им не выгодно! Куда удобней нагнать унижительной по существу для больного человека обесценивающей мути о том, какой ты идиот: сам себе придумал болезнь, но даже не понял, как тебя так угораздило, потому что подсознание своё ты не видишь и всё такое. И получается, у тебя нет пути избавиться от своей проблемы иначе как заплатив кучу бабла такому вот «специалисту», который якобы всё это распутает.

Джонни также подчеркнул на иллюстративных примерах важность приобретения содержательных знаний, «по крайней мере, насколько ты можешь с этим справиться». Он сказал: может сложиться впечатление книжка Куропатова хорошо помогает реструктурированию восприятия. Дескать, куча симптомов, которые тебя беспокоят – всего лишь «вегетатика», которая якобы в принципе не может тебя убить.

Джонни в разговоре с Николаем стремился разоблачить (как ему представлялось) извращённые представления о работе автономной (как он любил её называть, чтобы подчеркнуть неконтролируемость данного отдела) нервной системы. Он сказал: в действительности основная задача симпатической ветви вегетативной НС заключается в мобилизации ресурсов не для противостояния внешней угрозе или спасения от неё бегством, а для поддержания гомеостаза. Если бы активация имела место лишь тогда, когда ты чего-то там испугался, это была бы очень непроизводительная трата ресурсов. Существование такого неэффективного (по причине редкости использования) механизма представляется сомнительным с эволюционной точки зрения (Николай, конечно, не мог по религиозным соображениям принять аргументы, апеллирующие к дарвинистским концепциям, но Джонни всё равно их приводил, так как считал справедливыми). Поэтому в действительности вегетативная нервная система работает непрерывно, 24x7, поддерживая оптимальный для жизнеобеспечения баланс внутренней среды организма. Соответственно, когда тебя начинает ни с того ни с сего штырить мощная симпатическая активация, вероятно, она является реакцией на какую-то физиологическую пертурбацию, а не как психолухи втирают, мол, ты сильно испугался, но как идиот, сам не понимаешь, чего.

Джонни также рассказал про то как вегетативная система начинает предпочтительно убивать мужчин с ВСД после сорока по мере развития у них небольшой сердечной ишемии, вызывая фатальный сбой сердечного ритма, и тогда они в какой-то момент просто внезапно отключаются замертво без патологических признаков обширного инфаркта.

Дослушав рассказ Джонни о том, как психолухи разводят больных ВСД людей на деньги, попутно их унижая и объявляя чуть ли не единственными виновниками своего якобы мнимого недуга, Николай тепло поблагодарил собеседника, сказав: «Спасибо от души прямо тебе за такое подробное объяснение! Я же, как ты знаешь, сам умный человек, и понимал, насколько всё тут нечисто, но ты прямо разложил по полочкам...» По словам Николая, поведение многих психолухов и прежде напоминало ему самых наглых барыг – перекупщиков на рынке автомобилей с пробегом в плане обмана своих клиентов. Единственное, пожалуй, в чём он не согласился с собеседником, так это насчёт долгосрочного, так сказать, прогноза. Джонни понимал, как тяжело Николаю было смириться с его словами «Это хроническое заболевание. На всю жизнь. Поэтому нам остаётся только искать разные пути и прикладывать усилия, чтобы быстро не прогрессировало и не допускать по возможности сильных обострений...» Соответственно, Джонни не удивлялся, когда Николай заявил ему в ответ: «Я очень ценю собранные, накопленные тобой знания и готовность делиться ими со мной. Но я не совсем согласен, когда ты говоришь с уверенностью: «это навсегда». Знаешь, я такой парень, который привык побеждать и добиваться своего. Вот увидишь, я найду лечение этой проклятой болячки и бесплатно поделюсь им с тобой!»

Джонни из вежливости и добрых побуждений не стал иронизировать и насмехаться, говоря: «Собираешься полностью вылечиться?! Ну-ну, удачи, она тебе \*очень\* понадобится». Оптимистичная реплика Николая представлялась ему скорее результатом срабатывания своего рода механизма психической защиты, нежели реалистичным анонсом планов.

Но, как бы там ни было, с тех пор Джонни и Николай стали много общаться. Любимой темой приколов у них стало то, как психолухи и иже с ними разводят своих клиентов на бабки. Начали с заурядных персонажей наподобие одного типа, приехавшего в большой город строить терапевтический бизнес и считавшего Джонни «довольно агрессивным шизофреником». Естественно, значительные расходы, аренда и всё такое, заставляли данного психолуха истошно призывать участников групп ВСД вк брать кредиты и обращаться к нему за «помощью», потому что иначе «их не вылеченный, не проработанный вовремя невроз

обойдётся им гораздо дороже с точки зрения не только и не столько денег, сколько безвозвратно упущенных жизненных возможностей!»! Джонни, конечно, было понятно стремление этого деятеля найти наивных жертв, чтобы с их помощью закрыть гештальт в своём кармане, но наглая настырность его всё же впечатляла. Потом пошли более колоритные истории. Так, Николай рассказал про одного деятеля с Украины, лечащего «информационной терапией» посредством «живого слова» и ВСД тоже в том числе. За определённую немалую сумму наивной жертве пишут индивидуальный текст «программы исцеления», который потом нужно зачитывать. Джонни было искренне жаль родителей, решивших «вылечить» таким образом своего ребёнка от диабета 1 типа не только из-за трагической судьбы их дочери, но и того уровня умственного развития, на котором они остановились. Джонни также рассказывал Николаю, как основатель секты системно – векторной психологии Юрий Баблан нашёл какую – то тётку, якобы психиатра из Швеции, которая рассказывает в рекламе его тренингов, как он прекрасно лечит «панические атаки». Подробно выслушав его изложение, Николай вынес суровый вердикт: Да ей за такое нужно зарядить ментовскую дубинку по самую рукоять в анальный вектор, чтобы она понесла наказание за то, какую мерзость втюхивает людям за такие бабки!

Однако помимо упомянутого «веселья» ещё важнее в общении с Николаем был фактический материал, помогающий пролить свет на реальные причины связавшей их болезни, касающийся как его самого, так и людей, с которыми он общался. Одна из таких любопытных историй, например, была связана с тем, как Николая начинало сильно шатать, когда он испытывал большую нужду. По его собственным словам, «когда я начинаю чувствовать сильное «давление на клапан», меня шатает со страшной силой, прямо швыряет из стороны в сторону, и так продолжается до тех пор, пока я основательно не проснусь. Да-да, Николай повествовал об этом именно такими словами. Он говорил: «мужик не ходит какать или гадить, он срёт». Джонни находил рассказанное ему полезным вот в каком плане. В группах контакта о ВСД, когда кто-нибудь жаловался на сильную шаткость походки, этим людям практически неизменно говорили: «Это у вас всё в голове!» Но в то же время Джонни был уверен: Когда Николай сидел на толчке и, простите, срал, после чего его переставало шатать, вряд ли он оставлял в туалете какое-то противоречие между сознанием и подсознанием!

Не меньший интерес представляли для Джонни пересказанные ему истории некоторых «пациентов», с которыми общался Николай, хотя они и оставляли в итоге тяжёлых и безысходный осадок «незавершённого гештальта», когда тебе безумно хочется узнать подробности и «чем закончилось», но нет никакой возможности это сделать.

Парень по имени Лёня зачем-то полез у себя дома на шкаф, где, чтобы не удариться о потолок, пригнул голову. Вследствие одного неудачного движения его жизнь, наверное, никогда уже не была прежней. Мир вдруг резко завертелся у него перед глазами. Лёня с выпученными от страха глазами принялся судорожно хвататься за края шкафа, чтобы не упасть, но с таким приступом головокружения не мог даже понять, где верх, а где низ. Когда он кое-как спустился, к счастью, сильно не ударившись при этом, и полегал какое-то время на полу с бешено колотящимся сердцем, ему полегчало, но случившееся переменяло его полностью. Если и раньше, конечно, он не был абсолютно бесстрашным, то после этого эпизода он стал просто жутким «невротиком», боящимся чуть ли не всего на свете, и в первую очередь высоты, начиная от уровня собственного роста, а может, даже и ниже. К сожалению, на этом история Лени обрывается, так как после того как он поделился своими планами «идти к психологу работать над этой психической травмой» с Николаем, тот (к тому моменту наученный Джонни категорическому неприятию услуг данной индустрии, хотя, если бы его спросили об этом, он бы с гордостью сказал: «Я сам пришёл к пониманию того, какой они отстой!») посмеялся над ним. После этого Лёня добавил Николая в чёрный список и больше никогда не заходил в контакт, по крайней мере, с той странички.

Ещё более интригующей и потому мучительной из-за невозможности продолжения оказалась история Насти. Девушка вначале пришла к неврологу районной поликлиники с жалобами на то, что ей «сносит крышу». Она так называла нередко случавшиеся с ней неприятные эпизоды, когда «земля под ногами и вообще всё вокруг неожиданно резко начинают ехать куда-то в сторону, и ты в ужасе хватаешься за первую попавшуюся поверхность, лишь бы не упасть». Настя уже привыкла мириться с шаткостью походки «как у пьяного человека», но такое было для неё «уже слишком». В результате она стала опасаться ходить на высоте, особенно где нет ограждения, а также по платформам железной дороги/метро, боясь во время непредвиденного эпизода упасть под поезд.

Невролог, однако, к её очень неприятному удивлению, стал подробно расспрашивать не о «реальных симптомах», а о (практически несуществующей) личной жизни, после чего категорически заявил ей о том, что у неё «сносит крышу» вовсе не от настоящей физической болезни, которой у неё нет в принципе (если таковой не считать, конечно, элементарную дурь в голове), а от того, что она к двадцати пяти годам мужика себе не нашла. После чего настоятельно рекомендовал Насте «устроить свою личную жизнь» как можно скорее, пока ей не стало ещё хуже и она не «довела себя до той стадии, когда ей потребуется серьёзное психиатрическое лечение, возможно, в стационаре закрытого типа». Если же ей «сложно общаться с противоположным полом», то пусть «обратится к психологу и работает с ним над формированием/совершенствованием социальных навыков, необходимых для построения полноценных взрослых отношений».

Естественно, Настя покидала кабинет врача очень расстроенной. Ведь она пришла говорить о том, как ей лечиться от реальной медицинской проблемы, а отнюдь «не про свои дела на личном фронте». Придя домой в слезах злости, Настя (которая была также, по её собственному признанию, «немножко феминисткой») собралась написать гневный негативный отзыв на «мерзкого сексиста, критикующего личную жизнь пациенток, вместо того, чтобы хотя бы попытаться их лечить по существу – неудивительно он этого скорее всего просто не умеет!», но к своему удивлению обнаружила там множество рассерженных пространных сочинений других, скажем так, «неудовлетворённых молодых женщин».

Относительно же так беспокоившего её симптома, очевидно, за несовершенством/некомпетентностью медицины и тех кто её отправляет в поликлинику, Насте ничего не оставалось, кроме как «смириться и учиться с этим жить». И она уже начала к этому привыкать, как бы ни было трудно, когда с ней произошёл несчастный случай. Настя подняла голову вверх, можно сказать даже, запрокинула, когда вкручивала лампочку в люстре взамен перегоревшей. Она не поняла даже, как это произошло и потеряла она на какое-то время сознание или нет (Джонни, обсуждая этот момент с Николаем, задавался вопросом, не могло ли случившееся быть проявлением пресловутого «синдрома Сикстинской капеллы»), но очнувшись уже не просто на полу, но с разбитой лампочкой, осколки которой впились в руку, из которой хлестала кровь. Настя кое-как доползла до телефона и вызвала себе скорую помощь. Однако когда бригада приехала, Настю ждал культурный шок: ей суровым тоном велели собираться в дурку, куда принято отправлять несостоявшихся самоубийц. А когда Настя плачущим голосом снова стала рассказывать как отключилась, ей строго сказали: ты правда думаешь тебе поверят, что вместо того чтобы вкручивать лампочку ты случайно её разбила и в руку себе воткнула?! Настю стали стыдить: «Я понимаю, когда режут руки малолетние дурочки в 16 лет! Но в 25?! Когда другие создают семьи, рожают и воспитывают детей...» Ей на мгновение даже показалось эти тётеньки со скорой были в сговоре с тем гадким неврологом из поликлиники. Наконец, перевязав Насте руку, они уехали, на прощание укоризненно советуя пациентке «быть осторожней и больше никогда так не делать».

А на следующий день, как положено (скорая передаёт сведения по месту жительства) Настя отправилась в поликлинику к терапевту, которая направила её... к тому самому неврологу. На приёме она решила рассказать «любимому» доктору о том, как потеряла сознание, чтобы таким образом как бы доказать ему: «я реально физически больная, а не просто дурыю страдаю!» Невролог, однако, был непреклонен. Он мрачно сказал: «Вот видите, Вы меня не послушали... Согласитесь, если бы Вы нашли себе мужчину, то Вам не пришлось бы самостоятельно вкручивать лампочку, и ничего бы этого не случилось!» Невролог выразил неприятное удивление тем, «на какие жертвы порой готовы идти некоторые люди, лишь бы не жить полноценной жизнью». После этого он настоятельно посоветовал пациентке начать, наконец, следовать его рекомендациям, так как это в её интересах в первую очередь, и больше его не беспокоить, потому что иначе он сможет лишь направить её на психиатрическое лечение, а учитывая её недавнее поведение (с этими словами врач выразительно покосился на её перебинтованную руку), которое можно вполне интерпретировать как (пара-) суицидальное, госпитализация может быть не обязательно добровольной.

Изо всех сил стараясь сдерживать проявление своих подлинных эмоций, дабы не звучать слишком язвительной и не провоцировать тем самым открытый конфликт, который она, будучи слишком ранимой натурой, просто не «вывезла» бы, Настя поблагодарила (пытаясь выглядеть в этом искренней) невролога за рекомендации, вышла из кабинета и разрыдалась, проклиная такую медицину и отправлявших её врачей.

К огромному, просто невыносимому разочарованию Джонни, ему не суждено было узнать, как развивалась дальше ситуация этой девушки. Такая возможность навсегда закрылась для него после того как Николая угораздило поинтересоваться у (кстати, внешне весьма симпатичной) Насти её отношением к анальному сексу. Шокированная Настя ответила, каким тяжёлым моральным потрясением для неё, скромной невинной девушки, стало услышать такой бесстыдный вопрос от человека, который вначале вроде отнёсся к ней по-человечески. Это послужило ей дополнительным подтверждением: мужчинам нужно от неё лишь одно, а некоторым ещё и в извращённой форме. Николай же в свою очередь цинично усмехнулся, что ей даже не обязательно для этого терять невинность, – только анальную, если можно выразиться. Но отправить это сообщение ему уже было не суждено. «Пользователь <бесповоротно> удалила свою страницу», а любознательность Джонни, как он впоследствии сокрушённо думал об этом, совершенно незаслуженно претерпела суровую «анальную кару».

## Блаженный лох

Джонни, конечно, гневно недоумевал: неужели так тяжело смотреть на женщину как на человека, а не просто дырку, предназначенную только х\*\*м в зад долбить?! Однако прямо озвучить свои соображения на сей счёт, разумеется, не смел, предполагая, как ему ответят: «Тебе, прожившему всю свою незавидную жизнь в роли морального петуха на френдзоне, видимо, сложно понять, что красивые тёлки нужны в первую очередь для того, чтобы их трахать. В том числе и в жопу. А не так как это делаешь ты: исключительно в мозг, и потом ещё делаешь вид, что получаешь от этого удовольствие!»

Будучи очень расстроенным тем, как закончилась ситуация с Настей и стараясь хоть как-то компенсировать такую потерю, Джонни стал пытаться искать собеседницу, с которой подружиться, и она ему тогда подробно расскажет свою историю болезни и жизни в целом. Однако, как практически неизменно происходило в его попытках наладить контакт с женщинами, что-то серьёзно пошло не так, и в результате он

оказался в очень неприятной для себя ситуации, из которой его спас Николай. В итоге, несмотря на огромное изначальное различие их интересов, ценностей и жизненных установок, со временем они не просто ещё больше подружились, но даже стали называть друг друга братьями. Это произошло при следующих обстоятельствах:

Джонни в тот период на протяжении пары месяцев переписывался в контакте с женщиной по имени Екатерина Куева, с которой он познакомился в группе «Возвращение к жизни (анти ВСД)», заинтересовавшей его вначале более благосклонным отношением к нему на фоне других. Практически все другие участницы упомянутого общества безоговорочно называли высказывания Джонни по медицинским вопросам бредом и требовали от администраторов его заблокировать. Екатерина же вначале испытывала к нему амбивалентное отношение, а кое в чём даже соглашалась. Тем более, занимать такую позицию её подталкивала сложившаяся у неё в жизни ситуация, о которой она рассказала Джонни.

Когда Екатерину стали мучить симптомы, интерпретированные ею на основании поиска в интернета как проявления шейного остеохондроза и даже в чём-то вертебробазилярной недостаточности/«синдрома позвоночной артерии», она вначале отправилась к неврологу. Однако врача, как обычно делается в подобных случаях, заявила Екатерине, что это у неё «всё в голове», а потому ей нужно обращаться вообще не к ней, а к психотерапевту. Подобная формулировка, которая в чём-то сильно задела и обидела Екатерину, подтолкнула её прислушаться к аргументам Джонни, охотно делившимся с ней своими соображениями по поводу его собственной ситуации, когда невролог «более высокого ранга» (по сравнению с той, что сидела в его районной поликлинике №666), не в состоянии разобраться, почему у него так жутко искажается зрение, отправила его к психотерапевту.

В отличие от Джонни, впрочем, Екатерина вначале всё же собралась к психотерапевту. Однако для начала она решила хорошенько разобраться, что это за фрукт вообще такой «психотерапевт» и с чем его едят. Зайдя на YouTube, она первым делом наткнулась на выступления Алексея К., который не мог не произвести на неё, одинокую женщину за тридцать, неизгладимое впечатление «ах, какой мужчина!..». Она написала ему о своей проблеме и была очень польщена, когда сам гуру психотерапии ей ответил. По его словам, никакие остеохондроз, ВСД и прочие нелепые, неведомые цивилизованному миру «совковые диагнозы» к делу никакого отношения не имеют; головокружения, боли в шее и прочие «физические» симптомы у неё являлись следствием внутреннего напряжения вследствие невроза. А чтобы избавиться от последнего, ей необходимо серьёзно прорабатывать со специалистом его причины. Вначале слова обаятельного светила целительной болтологии прямо-таки запали в душу бедной одинокой женщины. Тем более, вся жизнь её представлялась ей сплошной чередой значительных психологических травм, оставлявших неизгладимые негативные следы не только на её психике, но и на теле. Теперь же, после обнадеживающих слов Алексея К., она стала светиться энтузиазмом, полная надежды избавиться от мучительных симптомов, отравлявших ей жизнь. Оптимизм Екатерины, однако, вскоре потух, когда она ознакомилась, так сказать, с прейскурантом, в результате чего у неё возник тот же внутренний конфликт, как в своё время у Николая.

Очаровательный психотерапевт неожиданно для неё самой вдруг стал представляться ей уже не (потенциальным) спасителем от недуга, но алчным монстром, жаждущим нажиться на бедной больной одинокой женщине. Екатерина вдруг подумала: «Какого хрена?! Я тружусь целый день на стройке за те деньги, которые он гребёт, не поднимая жопу из кресла, за полчаса?! Да пошёл он на х\*\*!»

Соответственно, кардинально изменились не только её планы «основательно прорабатывать своё трудное детство», но и взгляды на природу собственной болезни. Теперь она горячо поддерживала позицию Джонни относительно причин и механизмов развития ВСД в различных сообществах в контакте, даже ругаясь с оппонентами на его стороне, до тех пор пока её страничку вк повсюду не заблокировали вместе с очередной учётной записью нового знакомого.

Джонни же был рад не только появлению у него активной союзницы после стольких месяцев одинокой борьбы, но и знакомству с «историей болезни», сообщенной ему ею в деталях, которые он находил ценными и показательными в плане понимания не только природы недуга, но и уровня медицины в центре РФ. Хотя диагнозы как ВСД, так и проблем с позвоночником (сколиоз и т.д.) были поставлены Екатерине ещё в детстве, симптоматика у неё сильно обострилась (пугающие, мучительные головокружения и т.д.) после опасного травматического эпизода на работе, который она описывала так:

«Это случилось примерно три года назад. Был сильный дождь. Я стояла на лестнице <подъёмного> крана и пыталась закрыть люк. Рука соскользнула, и получилось так, что люк упал на голову. Представляешь, железный люк! Как я оттуда не слетела вниз, не понимаю до сих пор. Сейчас бы меня здесь не было. Выросла огромная шишка на моей бестолковой голове...

На следующий день после этого начались покалывания в кончиках пальцев, продолжавшиеся потом ещё около недели. Но больше ничего особенного...

Все началось потом. Днём внезапно онемели обе руки, ослабли ноги. Я упала. Сразу захотелось в туалет. Голова вообще не болела. Скорая сказала, что это остеохондроз, сделали укол и советовали пить по рюмке водки, каждый день. Нормально, да? Я пошла на прием к терапевту. Давление 150. Меня начало штормить в стороны. Бросало то в жар, то в холод. Голова была какая-то непонятная. Как будто что-то там стреляет внутри. Хлопки. Взяла больничный. Первый диагноз – это гипертонический криз + ВСД. Прописали таблетки от давления и нейролептик. И еще посоветовали родить. Легче мне от такого лечения не стало. Стало потом еще хуже.



Стали руки неметь ночью, я вообще боялась засыпать. Меня колбасило со страшной силой. Давление стабильно 150. Таблетки не помогали. Положили в неврологию. Белки глаз краснющие. Качка и проваливание при ходьбе. Сна нет совсем. Поставили капельницу кавинтон. Полетели мушки <в глазах> сразу же после неё и до сих пор летают. Только их сейчас больше. Диагноз: транзиторная ишемическая атака. Когда узнала, что это означает, у меня начались панические атаки. Это вообще ужас. Я хотела умереть. По рукам шли какие-то покалывания постоянно, а ночью они немели. Шея болела ужасно, левая рука тоже. Ставили шейную радикулопатию и компрессию корешков. Гипертония 1ст риск 2. В общем, посоветовали лечиться два раза в год. Делали массаж на шейный отдел, лазер. Физиотерапевтические процедуры сказали нельзя, так как началась экстрасистолия.

Я хотела и в тоже время боялась умереть. Тогда, три года назад я очень остро ощущала одиночество. Боялась всего. Боялась выйти на улицу, так как думала, что просто потеряю сознание. Боялась находится дома одна. Я перестала есть, краситься. У меня был полный депрессняк. В голове только одна мысль: инсульт. Стала гуглить про болячки.. Каждую свободную минутку я читала. Начала делать ЛФК. Кстати, врачи мне ни хрена не говорили об этом. Заметила, что шея стала болеть меньше...

Сейчас, когда начала общаться с тобой, я вообще не гуглю. Не хочу. Сама не знаю, как ты мог на это повлиять...

У меня как-то случилась паническая атака прямо в электричке. Это был полный ппц. Отказали ноги от страха и я проехала мимо своей станции. Потом было страшно входить в квартиру, где нет никого. Только тишина и мои мысли о смерти. Я уже начала подумывать о том, чтобы ночевать на работе. Завела кошку себе. Стала пить. Каждый выходной хлестала литрами пиво. Когда под градусом, то страха нет вообще. Страх начинался только на следующий день. С похмелья. Теперь не похмеляюсь. Поскольку считаю, что так можно спиться. Знаю, что мне пить нельзя совсем, но так мне легче. Еще терапевт мне сказала, чтобы я немедленно прекратила курить. Бросила в тот же день. Три года прошло. Меня даже не тянет.

Мелкие панические атаки у меня бывают и по сей день. А сильная паника была последний раз летом. Когда давление было 160, я вылетела на улицу и сидела там до ночи. Боялась войти в квартиру.

А еще у меня бывают стреляющие резкие боли в голове, в разных местах. Дергаются мышцы, веко часто дрожит. Темнеет в глазах, словно я во сне хожу. Пугают громкие звуки – сразу вздрагиваю. Ой, много чего, короче. Кстати, когда принимала пентоксифиллин, у меня глаза стали светлыми, сосуды почти не заметны. А так, глаза будто я обкололась, как стеклянные и мутные. Да еще красные венки.

Мне кажется, я больше не боюсь умереть. Я просто настолько себя настроила на то, что скоро умру, что я принимаю это, как само собой разумеющееся. Неизбежность, короче. До пенсии точно не доживу. Хотя, знаешь, сейчас мне намного лучше. Я почти здоровый человек. Еще бы руки не немели и спать нормально. Давление можно снизить таблетками. Да и вообще, как-то уже плевать. Я устала бояться».

Джонни было очень приятно читать про то, как под его влиянием Екатерина начала полемизировать с Алексея К., которым некогда так восхищалась; теперь же она приводила своему бывшему кумиру аргументы о реальных патологических механизмах, скрывающихся за диагнозом ВСД, сообщённые ей Джонни. После общения с ней гуру психотерапии ВСД написал на стене своей группы: «В 2009 году я увидел первый форум по этому вопросу... С тех пор прошло более 6 лет! Для вас сняли сотни роликов разные психологи и психотерапевты! Объяснили, разжевали... Но Вы либо тупо не в состоянии это внимательно посмотреть и понять, либо действительно настолько глупы, что ищите ответы на стенах групп и в ветках форумов...»

Екатерина же, вдохновлённая Джонни, говорила про А.К.: «Я с ним спорила, говоря так, как ты меня научил, было дело спорила. Он тот ещё моральный урод и пи\*\*\*бол. Девять тысяч рублей первичный прием. Этот барыга совсем охренел! Я вообще не верю теперь психотерапевтам. Два раза ходила. Не убедили».

Под влиянием Джонни у Екатерины начался разлад с её тёзкой и давней подругой по переписке на тему ВСД Екатериной Грядкиной. Последняя имела склонность пытаться решать свои проблемы, самоутверждаясь за счёт других, в частности, давая им советы, о которых те не просили, якобы «исключительно из добрых побуждений, для твоего же блага». Несомненно, Екатерине Грядкиной нравилось указывать своей собеседнице, как той лечиться – в противном случае она бы не писала ей так часто. Всё переменялось, однако, коренным образом после такого разговора между тёзками:

– Ты знаешь, кажется, я сильно влюбилась!

– В кого?!

– В Джонни...

– В кого-кого?!

– Я же тебе сказала, в Джонни!..

– Ты с ума сошла?! В этого шизофреника?.. Шутишь?..

– Нет, говорю же, я тебе зуб даю!..

– Вот ты чудишь!.. Я тебе не верю всё равно! Он же совсем псих больной! Писал всякий бред в группах по ВСД, пока его не забанили повсюду. Вначале некоторые невротики читали страшилки которые он любит писать, и пугались, но со временем поняли, что он совсем поехавший и даже не читают его ахиною.

Осознав, наконец, что её теперь уже бывшая «подруга» вовсе не шутит, Грядкина тяжело вздохнула, подумав о том, каким заразным, оказывается, может быть безумие, – как говорится, с кем поведёшься и всё такое, и удалила Куеву из друзей в контакте.

Та же, переписываясь с Джонни, в голос ржала над тем, как её некогда «наставница» взяла большой кредит в банке, чтобы платить за сеансы Алексея К. «Во дура! Влезла по уши в долговую яму, вырытую ростовщиками, чтобы платить этому мозг\*\*\*у за его болтовню!» – усмехалась Екатерина Куева.

Джонни же был очень признателен своей «поклоннице» за восхищение им и поддержку, которых ему всегда так не хватало от окружавших его людей, и ему хотелось ещё лучше убедить её, чтобы она не раскаивалась, что не стала платить всяким психолухам за дорогостоящий пи\*\*\*ж о том, как она повинна в своей болезни. Джонни писал Екатерине:

«Допустим, у тебя действительно было сложное детство, такое, что, как ты выразилась, «лучше бы у тебя его вовсе не было». Пускай твоя мать пила, била тебя и умерла, когда тебе было двенадцать лет. И что теперь? Ты выкопашь её гнилые кости из могилы, будешь требовать от них не бухать и тебя иначе воспитывать?!.. Положим, твой отчим был извращенец – педофил, заставлявший тебя обсасывать его вонючую «конфетку с невзрачной начинкой», когда тебе было всего одиннадцать. Но смысл это ворошить теперь? Хочешь отомстить ему? Вырыть его труп и отрезать окаянный отросток, который он засовывал тебе в рот? Так там, я думаю, уже и так от него ничего не осталось. Бактерии и прочие сапрофиты подземного царства сделали своё дело. Та же участь постигла и его мозг. Поэтому ему теперь ни тепло, ни холодно, как бы ты ни изгалялась над останками его тушки.

А у тебя другая задача сейчас. В первую очередь – поправить своё здоровье, чтобы максимально отодвинуть тот час, когда тебя постигнет та же участь. И в этом плане основную опасность для тебя представляют не какие-то призраки из твоего детства, а возможные катастрофические последствия нарушения мозгового кровообращения».

Джонни увлечённо развенчивал лукавство мифов, насаждаемых психолухами, говоря: «Они всё время поучают не цепляться за прошлое, «отпустить» его, и жить настоящим. Но потом противоречат сами себе, пытаясь продать тебе ковыряние в твоём детстве. Так на хрена?! Учись жить и решать свои проблемы «здесь и сейчас», как они же сами тебя призывают, а не копать в том, что давно уже «вода за кормой»! В текущем же моменте твоя основная угроза сама знаешь какова...»

Джонни, конечно, прекрасно понимал, что про него сказали бы (как он их воспринимал) дуры из групп про ВСД, типа той же Екатерины Грядкиной. Мол, он получал извращённое удовлетворение, запугивая людей, вероятно, пытаясь таким нездоровым образом уменьшить свой неотступный страх... Но... стоп! После перенесённого эпизода церебральной ишемии, которую, понятное дело, не сам Джонни диагностировал, у Екатерины Куевой был действительно повышен во много раз риск инсульта. И никакая психологическая болтовня его сколько-нибудь значительным образом не уменьшит. Для этого необходимы реальные меры. И Джонни подробно излагал Екатерине, какие упражнения и прочие лечебные/физиотерапевтические процедуры ей нужно делать, чтобы максимально защитить свой мозг от сосудистой катастрофы.

С одной стороны, Джонни был очень доволен и горд собой, видя, с каким интересом и, казалось бы, почтением Екатерина общается с ним, соглашаясь с его аргументами. Но с другой – его постоянно преследовало неприятное предчувствие, словно постоянно цинично нашёптывавшее ему: «Не обольщайся! Вспомни, было ли такое хоть раз в твоей никчёмной жизни, чтобы кто-то хорошо и уважительно относился к тебе достаточно долго?! И если да, то почему ты до сих пор один, как перст?!»

Джонни был решительно настроен послать этот свой мерзкий уничижительный голос куда подальше, когда события в общении с Екатериной вдруг приняли неприятный, пугающий оборот. Однажды неожиданно, будто совсем невзначай, она решила поделиться. Оказывается, Екатерина уже несколько лет переписывалась с неким Артёмом, с которым она познакомилась в контакте «в группе про маньяков». Джонни не мог в который раз не отметить для себя это парадоксальное неприятное свойство травмированной когда-то в детстве женской психики: Екатерина откровенно призналась ему, что её «возбуждают маньяки», в которых она видела настоящих мужчин, сильных и бесстрашных; её заводило ощущение собственного бессилия, незащитности перед ними; то, как они парализуют её волю. Джонни же, по словам Екатерины, невольно вызывал у неё странное, прежде практически неведомое ей материнское чувство, а единственным желанием, которое возникало к нему, было желание «сюсюкаться». И уж точно Екатерина никогда не смогла бы с ним «переспать». Даже несмотря на своё пристрастие к алкоголю, она бы попросту столько не выпила! Да, Екатерина считала себя извращенкой не только в жизни в целом, но конкретно и сексе тоже, но не настолько, чтобы совершить акт, который она сама расценивала бы в некоем символическом смысле как педофилию – ужасное злодеяние, от которого когда-то пострадала она сама.

Джонни с детства бесила и возмущала такая недалёкость женщин, никогда не любивших и всегда лишь презиравших его, в их чувствах и соответственно личных предпочтениях. Так, ещё в детстве и в подростковые/молодые годы ему всегда высказывали, что он «себя не может защитить, не то что девушку!» Но с какого хрена, простите? Мы не в зверинце живём, чтобы правоту рукопашными боями выяснять! Задача защищать девушек, как и прочих людей в обществе – компетенция органов внутренних дел! И у девушки, а тем более взрослой женщины, должно быть достаточно ума не нарываться на приключения. Другое дело – кругом развелось до хрена о\*\*евших сосок, в своей безудержной наглости давно перешедших все разумные пределы в надежде что её специально тренированный хахаль чуть что полезет за неё в драку, права она объективно, или нет. Этим нарциссическим тварям льстило устраивать «рыцарские поединки» своих ухажёров, пользуясь тем, что мужики, особенно более «спортивные», думали скорее х\*ем, нежели мозгом!

Потом в обществе сменились приоритеты, и стали цениться те, кто чего-то «добился в жизни», достиг материального благополучия, и, оцениваемый с этих позиций как «нищоброд» и «неудачник» Джонни снова оказался не у дел, окончательно и бесповоротно лишившись надежды, что у него когда-либо будет «личная жизнь».

Сначала он долго и тяжело переживал по этому поводу, однако со временем ход его мыслей радикально. Ближе к сорока годам, когда окончательно стала ясной безнадёжность каких-либо дальнейших попыток устроить свою личную жизнь, Джонни начал смотреть на ситуацию совершенно иначе. Теперь он рассуждал так: если уж ему не суждено было «найти себе бабу», то это не потому что он какой-то убогий или хуже других, а просто у него в жизни есть более высокое предназначение.

И как бы ни относились к нему другие, возможно, просто ограниченные люди, неспособные его понять и оценить по достоинству, он не собирался отказывать себе любимому в самоуважении, для которого у него были, как минимум, следующие весьма веские основания:

1. Да, из-за своей неизлечимой болезни, которой он страдал с детства, фактически от рождения если не раньше, Джонни вырос физически немощным, не имея возможности тренировать свои мышцы. Но зато он обладал, как ему представлялось, значительной внутренней силой, благодаря которой неотступно придерживался своих убеждений. И, даже не будучи способен отстоять свою точку зрения в спорах в интернете (не говоря уже про личные беседы!), из которых, как правило «сливался», когда другие откровенно насмехались над его взглядами, внутри себя по-прежнему оставался твёрдо убеждённым в собственной правоте и не менял своих взглядов.
2. Да, у него практически всегда едва хватало денег на еду, и приходилось большую часть даже «взрослой» жизни в значительной мере жить за счёт средств мамы – пенсионерки, поскольку ему самому в силу несовершенства медицины пособие по инвалидности не платили. Тем не менее, он бескорыстно помогал многим людям, когда его просили и по собственной инициативе, а также охотно делился своими уникальными знаниями в разных областях, будь то математика или медицина, чтобы они приносили пользу другим.

Конечно, всякие «доброжелатели» типа троллей в инете говорили на сей счёт, что Джонни просто нёс ахинею, рассказывая свои бредовые измышления, над которыми другие неизменно лишь смеялись – кто-то открыто, а другие – особо тактичные и/или сердобольные – потом, при нём не показывая вида, чтобы своими насмешками ещё больше не калечить его и без того больную психику. Однако сам он, разумеется, хотя и расстраивался, видя к себе такое несправедливое отношение, не воспринимал их всерьёз – тем более говорили они обычно даже не своими собственными словами (видимо, ума не хватало!), цитируя всяких психологов, «мотивационных спикеров» и прочую нечисть гнилого современного общества, а потому были в глазах Джонни говном ничем не лучше тех, с чих голосов они пели.

...После того как Екатерина Кueva позволила себе заявления, унижавшие его как существо мужского пола (назвать себя мужчиной даже у него самого язык бы не повернулся!), обиженный до глубины души Джонни планировал потихоньку полностью прекратить с ней общение, постепенно сведя на нет, поскольку простить ей сказанное всё равно никогда не смог бы, даже если бы она изменила свою позицию (для чего, очевидно, оснований также никогда возникнуть не могло!). Джонни, однако, не успел даже начать реализовывать этот свой замысел по полному свёртыванию контактов с Екатериной, как она неожиданно решила рассказать ему сильно напугавшую её новость.

Как выяснилось, Артём... сделал ей предложение. Более того, он недавно перебрался с Украины в Москву. Последняя новость почему-то сразу же насторожила и даже напугала Джонни, словно он каким-то неведомым провидчески – телепатическим образом мог предчувствовать то, как события будут развиваться дальше. Растерянный от охватившего его необъяснимого ужаса, он поинтересовался: «А раньше тебя никогда ничего не настораживало? Что ты знаешь о нём вообще?» И Екатерина неожиданно стала рассказывать о своих извращённых сексуальных пристрастиях, а заодно и про своего «жениха», внушившего ей, что у неё «гибристофилия»: «Он бывший зэк, наркоман, грубиян и в тоже время интересный собеседник. Он давно меня знает и считает, что полностью удовлетворить мои сексуальные потребности может только какой-нибудь отпетый уголовник, маньяк, бандит. И я считаю, что он прав. Я не особо люблю всякие нежности, лобзания и т.д. Даже более.. Меня вообще тошнит от этого. Ну... Я не хочу об этом писать больше. Извини».

От рассказанного Джонни стало ещё больше не по себе, и в то же время на мгновение его охватил прилив энтузиазма, свойственного учёным и творческим людям, находящимся на пороге важного открытия. Словно желая выиграть время чтобы прийти в себя, он поинтересовался у собеседницы: «у тебя же есть ссылка на страничку этого Артёма в контакте?»

После знакомства с материалами, размещёнными по данному ему адресу, Джонни испытал противоречивые чувства. С одной стороны, он был напуган ещё больше, но с другой он теперь был исполнен гордым сознанием подтверждения правоты своих догадок и стремлением в максимально цинично-ироничной форме поведать этой наивной дуре Екатерине, с каким «кавалером» она связалась.

Джонни принялся с горячим энтузиазмом рассказывать Екатерине о психопатах. Гордый своими познаниями из области, в которой считал себя экспертом, Джонни прочитал своей собеседнице целую лекцию о людях, от природы лишённых совести, чувства вины, способности к состраданию и ещё многого из того, что делает человека человеком в самом высоком смысле этого слова. По этой причине им ничего не стоило

убить человека и совершенно не раскаиваться в этом, не говоря уж про часто совершаемые ими побои, эксплуатацию, обман и прочие акты деструктивного поведения...

Вскоре, однако, энтузиазм в повествовании Джонни заметно сник, когда он почувствовал практически полное отсутствие интереса в своей собеседнице к его рассказу. Такое отношение не просто сильно обидело, но ещё и внутренне возмутило его. Он думал: «Тебе нравится романтизировать маньяков? А правду про них знать не хочешь?! Ну и дура!!»

Джонни хотел наказать Екатерину за её позицию как в плане объектов чувств, так и отсутствия энтузиазма быть просвещённой. Он злорадно подумал: «Не желаешь слушать в общих терминах и самостоятельно делать выводы?! Тогда я для особо одарённых, как говорится, расскажу о том что ждёт лично тебя!»

И Джонни принялся рассказывать Екатерине, как скорее всего будут развиваться дальше её отношения с Артёмом: «Неужели ты думаешь, этот психопат правда в тебя влюбился и потому делает тебе предложение выйти за него замуж?! Ну-ну, я просто в шоке, как можно быть такой наивной! Смотри, как только вы поженитесь, он станет потенциальным наследником твоей двухкомнатной квартиры практически в Москве. И как только ты согласишься с его убедительными аргументами, от которых ты не сможешь отказаться, относительно написать на его имя завещание, дальше уже дело очень недолгого времени, как ты пропадёшь без вести! А у тебя нет ни родственников, ни друзей, а потому даже никто искать – то не спохватится. И ты можешь быть уверена, он недрогнувшей рукой сделает так, чтобы твой труп уже точно никогда не нашли! Да о таком подарке судьбы психопат Артём, наверное, не мог даже мечтать, пока с тобой не познакомился! А тела нет – никто ничего и не докажет! И даже если его поймают, осудят, и он снова пойдёт на посадку, ты не сможешь «восстановить сохранённую игру своей жизни» (Джонни самому понравилась использованная им метафора из сферы, в своё время увлекавшей его, словно наркотик) с того момента, когда ты приняла очень «мудрое» решение выйти замуж за такого обаятельного мужчину!

Однако планы Джонни просветить Екатерину и уберечь от нависшей над её жизнью опасности постигла участь практически всех начинаний, которые он когда-либо пытался реализовать. Его собеседница вдруг принялась защищать Артёма и нести всякую чушь в стиле «Ты просто его не знаешь, какой он на самом деле, а я долго уже с ним общаюсь и поняла, что он на самом деле внутри хороший человек. Он просто сидел, потому что его подставили; он спас товарища, который его подвёл в итоге». И Екатерина извинилась, заявив о своём нежелании продолжать разговор на эту тему.

Джонни, сильно обиженный на такое нежелание прислушаться к его экспертному мнению, испытывал мучительное противоречие. С одной стороны, ему хотелось злобно плюнуть на несчастную дуру, оставив наедине с психопатом, а потом когда тот её грохнет, попросту использовать фактический материал (который надеялся в случае чего найти в региональных новостях) для своих дальнейших статей о деструктивных личностях, но с другой – его не покидала мысль всё же попробовать спасти потенциальную жертву безжалостного социального хищника.

Екатерина фактически сама разрешила за него эту непростую дилемму, написав ему: «Я рассказала Артёму о том, что ты мне говорил, он даже читал твои статьи полностью, и он сказал, что ты сам психопат и представляешь опасность для окружающих, вводя их в заблуждение...»

Прочитав это сообщение, Джонни раздражённо плюнул и решил больше ничего не писать «этой дуре», а просто со временем узнать про дальнейшее развитие её истории в каких-нибудь «плохих новостях».

Однако вскоре события неожиданно приняли мрачный оборот для него самого, когда ему вдруг прислал смс не кто иной как маньяк Артём собственной персоной, причём не на тот номер, который Джонни сообщал Екатерине, и это также особенно пугало. В сообщении в самых оскорбительных по уголовным понятиям психопат «забивал стрелку» в таком месте, где Джонни, наверное, сразу же помер бы от панической атаки даже в отсутствие злоумышленников, угрожавших его жизни. В самых циничных выражениях Артём предлагал Джонни хотя бы напоследок, под занавес своей трусливой и никчёмной жизни «не вести себя хуже девки», «не бежать сразу в ментовку, т.к. тебя это всё равно не спасёт», а «прийти и ответить за свой базар».

Обиженный унижавшими его выражениями Джонни сначала хотел написать «сам ты петух!», однако потом решил что тогда этот придурок его точно убьёт и вообще надо быть выше этого, а потому не стал ничего отвечать. Как назло, Джонни на тот момент находился вне дома, а потому возвращение домой оказалось для него сопряжённым с сильным потрясением, хотя он и пытался успокоить себя тем, что до назначенного времени стрелки его специально искать не будут. В этот раз Джонни купил побольше еды в магазине, чтобы можно было как можно дольше безвылазно сидеть дома, не умирая с голода. К тому времени как он, едва не обделавшись, вернулся домой, на телефон пришло ещё несколько сообщений с угрозами, в которых писавший грозился, используя свои «связи», вычислить его адрес по номеру, приехать «в гости» и зарезать. Джонни также пытался отмазаться, говоря что не знает никакой Елены Дёминой, которую упоминал в своих сообщениях Артём, и никогда в жизни не был знаком с человеком, у которого было бы такое сочетание имени и фамилии. Однако психопат ответил ему: «Ты прекрасно знаешь, о ком речь, ты с ней дружишь и общаешься».

Казалось бы, теперь, когда Джонни закупил в магазине кучу консервов и прочей «долгоиграющей» еды, которой ему должно хватить более чем на неделю, он мог вздохнуть спокойно, но не тут-то было. На душе у него всё равно было очень беспокойно, страх не отпускал его. А тут ещё как назло артериальное давление стало повышаться больше и без того ненормального обычного, из-за чего усиливалась и без того

присутствовавшая у него постоянно тревога за здоровье и не отпускала мысль: «либо инсульт хватит, либо пачка каптоприла закончится раньше, чем жрачка. Особенно пугало непонимание того, чего же от него теперь хочет этот тип. Артём писал: «ты ответишь за мою женщину!» Джонни сначала попытался ответить: «я могу с твоей женщиной не общаться, если в этом такая проблема», но психопат ответил что теперь уже поздно и ничто не спасёт его от расправы. «Ты не приехал на стрелку – значит, я приеду к тебе, и тогда тебе пи\*\*\*ц».

Джонни понимал: даже если этот тип просто его морально терроризирует, не имея реальных планов убить (что не факт, учитывая антисоциальную патологию личности этого деструктивного типа и то, как он не поленился непонятным образом выяснить где-то его номер телефона), то если так пойдёт и дальше, он скоро умрёт элементарно от страха! Таким образом, чтобы успокоиться, нужно было что-то делать, чтобы защитить себя. Но что?! Джонни пребывал в тотальной испуганной растерянности.

Неожиданно его осенила идея. Он вспомнил, как Екатерина признавалась ему: «У меня еще проблема есть. Я не могу находится в квартире с закрытой дверью! И, чтобы хотя бы чуть-чуть было приоткрыто окно. Я сплю с открытой дверью, ты представляешь?! Ничего не могу поделать. Это три года назад началось, когда всё случилось. Закрываю её только тогда, выпиваю алкоголь – тогда я не боюсь инсульта и прочего, а так мне страшно даже плитку включать: а вдруг я сознание потеряю или еще что и потом сгорю заживо?!»

Напомнив про это, Джонни принялся ехидно расспрашивать Екатерину Куеву, не боится ли она, что её любимый маньяк ночью к ней наведается, когда она будет спать и просто тихо придушит подушкой, например, и тогда она уже точно не проснётся. Вот сюрприз-то будет! Хотя у неё, конечно же, тогда уже ничего не будет. Никогда!

Джонни, впрочем, понимал, что Артём наверняка так не сделает, поскольку, убив свою жертву преждевременно, абсолютно точно лишит себя шанса получить её квартиру, но рассчитывал на то, что перепуганная мрачной перспективой, о которой, несомненно, не задумалась прежде, Екатерина не сообразит про отсутствие высокой опасности убийства \*до\* написания ею завещания на квартиру. Чтобы дополнительно нагнать страху на собеседницу, Джонни цинично поинтересовался, намеренно преподнося вопрос как риторический: «И ты, несомненно, рассказала про постоянно открытую дверь своему «другу»? Ай, какая молодец! Что ж, теперь жди гостей!..» А когда Екатерина попыталась возразить: «Но он не знает номер квартиры», Джонни заявил с мрачной усмешкой: «Ага, зная город, улицу, номер дома, а также твои имя и фамилию, это очень сложно выяснить! Молодец! Ты фактически пригласила криминального психопата к себе домой, и дверь оставила открытой на ночь! Поздравляю! Так держать!..»

Теперь ей действительно стало страшно, но она неожиданно в связи с этим стала высказывать претензии: «Даже забыла, что хотела написать. У меня лицо горит огнем. Поздравляю. Ты мне поднял давление! Только выход так и не подсказал!».

Джонни чувствовал, как сам сильно разволновался, а потому решил устроить себе перерыв, чтобы попытаться прийти в себя. Он написал: «Через несколько минут вернусь – расскажу выход, если будешь готова воспринять».

Однако, как Джонни и опасался, результат оказался негативным, да к тому же ещё связанным с дополнительными отрицательными эмоциональными переживаниями для него. Екатерина оказалась не только «не готова воспринять», но и сформулировала свой отказ в неприятной для него форме.

Джонни постарался подробно объяснить, как помогает предотвратить реализацию коварных планов психопатов распространение сведений о них. После чего поинтересовался у Екатерины подробной информацией про Артёма, в первую очередь его реальными именем и фамилией, однако она наотрез отказалась их сообщать. Екатерина ответила в духе, «он мой друг, с которым я общаюсь почти четыре года, я не могу выдать его», а «тебя я даже толком не знаю»..., «ты даже фотографию свою не можешь мне прислать»..., «у тебя самого маньяк на аватарке» и «почему я вообще должна доверять тебе больше, чем ему?»..

Джонни попытался снова взять собеседницу на испуг: «Нам нужно подождать пока он тебя убьёт, чтобы прояснилось кто на самом деле тебе друг, а кто не очень?!» Однако на сей раз ему не удалось добиться нужного результата, а вместо дельного ответа Екатерина начала нести полную чушь. Она вдруг сказала: «Убьёт – ну и ладно. Всё равно то, что у нас сейчас – это не жизнь!» Затем она добавила, вольно цитируя маньяка на аватарке у Джонни: «Мы и так по большей части уже мертвы в своих страхах, сомнениях и смятениях»... Такие формулировки, к тому же напомнившие ему писанину ненавистных психолухов, разозлили Джонни. Он гневно подумал: «Какие ещё «мы»?! Здесь никаких \*нас\* никогда не было, нет и не будет! Говори только за себя, дура грёбаная!» Ведь как бы ни было плохо Джонни, как бы ни накрывало его каждый день мучительное и неотступное ощущение нереальности, он всё равно очень хотел цепляться за хотя бы такую жизнь, так как понимал, что другой у него никогда больше не будет. Особенно взбесило Джонни упоминание Екатериной того факта, что Артём угрожал только ему, а не ей. Он цинично сказал: «Просто ещё не пришло твоё время умирать. Надо сначала завещать ему квартиру! И этот психопат, ознакомившись с моими статьями, прекрасно понял, что я просвещу тебя относительно его планов связанных с тобой, расскажу тебе правду о том, чего от него ожидать!» Джонни хотелось вообще грубо сказать:

«Слышь ты, овца тупая! Если ты надеешься в данной ситуации выйти сухой из воды, то по – любому не обольщайся! Когда со мной что-то случится, тебя менты очень быстро примут и допросят с пристрастием о местонахождении твоего «друга»! Им очень \*понравится\* твой ответ про то, что ты не знаешь, хотя на

самом деле это будет так. Ты будешь \*очень сильно\* нервничать, подскочит артериальное давление до таких значений, каких ты в страшных снах не видела. И тогда, вполне вероятно, инсульт, которого ты так боишься, настигнет тебя прямо в обезьяннике, где ты будешь сидеть с шлюхами – гастарбайтершами. Как тебе такая перспектива, а?»

Тут же, впрочем, Джонни сообразил: если высказать сейчас Екатерине подобное, она его сразу в чёрный список добавит, и тогда уже точно от неё хрен какую информацию получишь. А так вдруг она ещё опомнится? Хотя особой надежды на это почему-то не было.

Джонни в который раз уже за свою жизнь подумал, как это плохо, когда у тебя нет настоящих друзей. Не только никто не поможет толком, но и даже просто похныкать некому. В отчаянии Джонни позвонил Андрею Денисову и стал рассказывать ему. Но тот лишь мрачно усмехнулся, не восприняв историю всерьёз: «Будь там реально серьёзные люди, которым ты перешёл дорогу, тебя бы просто тихо убили, без лишних разговоров. А это просто шелупонь какая-то смс-ки пишет. Он понимает, что ты боишься, и ему нравится над тобой издеваться».

Джонни сразу понял, что просить Андрея в такой ситуации о чём-то бесполезно. Или он скажет: «Давай, я разберусь с твоей этой шпаной, а ты в свою очередь поможешь товарищу материально на бухлишко».

«Да на хрен такие друзья вообще нужны!» – гневно подумал Джонни про себя после разговора с Андреем. – «Только ищут поводы как тебя использовать к своей выгоде!».

Не зная, кому ещё пожаловаться, Джонни рассказал о своей проблеме Николаю, у которого, как ни странно, сразу нашёл гораздо больше понимания. Оценив предусмотрительность Артёма, не звонившего, а писавшего смс (чтобы не записали голос) с сим – карты, зарегистрированной на Ахмедова Абдуллу Шайтановича 1959 года рождения, проживавшего в... (Джонни забыл название далёкого горного селения), как удалось выяснить Николаю, используя свои связи «во внутренних органах». Тем не менее, Николай пообещал Джонни помочь, изложив свой план, в соответствии с которым он собирался выдавать себя за его брата. Джонни с присущим ему оптимизмом вначале встретил затею без особого энтузиазма, однако на всякий случай сказал, что был бы очень благодарен, если её удастся реализовать.

Джонни вначале даже было сложно поверить Николаю, хотя тот прежде в серьёзных вопросах его особо не обманывал и не подводил. Он просто недоумевал, каким образом человек, которому сложно зайти в метро или подняться на эскалаторе/лифте торгового центра, колбасящийся от паники в автомобильных пробках, не боится выяснять отношения с «настоящим бандитом». Однако потом Джонни сообразил. Ведь по сути – то Николай, писавший с такой же левой симки, как и Артём, ничем особо не рисковал – в крайнем случае всё равно убили бы Джонни, а не его.

Размышления Джонни о том, почему Николай в данной ситуации не боится, прервал сигнал телефона, извещавший его о получении сообщения не от кого иного как Артёма. Джонни вначале даже боялся читать, но когда всё же решился, то не поверил своим глазам. Артём совершенно искренним тоном поздравлял его с наступающим Новым годом, просил прощения за то что «наехал» и настоятельно просил «обязательно передать» его извинения «брату».

Ошалевший от неожиданного счастливого разрешения напугавшей его чуть ли не до смерти ситуации, Джонни поздравил Артёма в ответ и заверил его, что «обязательно передаст», после чего принялся звонить с благодарностью Николаю, которого теперь стал в шутку называть «братом», и тот со временем также стал использовать такое обращение.

После благополучного завершения этой неприятной истории у Джонни практически полностью пропало желание продолжать какие-либо контакты с Екатериной Кувой. Словно прочитав эту его мысль, она несколько раз повторяла ему в своих остававшихся без явного отклика сообщениях, что не общается больше с Артёмом. В ответ Джонни лишь думал про себя цинично: «врешь!» А впрочем, для него это всё равно уже было не критично, тем более в своё время она уже совершила свой выбор, а он теперь лишь делал организационные выводы. Но в то же время обижать Екатерину прямым заявлением о нежелании с ней дальше контактировать Джонни не хотел, да и в любом случае был слишком робок, чтобы сказать такое прямо даже ей, а потому пытался отмазываться, ссылаясь на занятость своим проектом и написанием статей, в которых он хотел просветить людей, в первую очередь самих больных, о тех реальных проблемах в организме, которые могут скрываться за диагнозом ВСД. В ответ Екатерина написала сочувственно (что Джонни, впрочем, воспринял как издевательство): «Зачем? Какой смысл? Ты будешь стараться, лезть из кожи вон, а надо тобой только так и дальше будут смеяться тролли и всякие прочие в группах...» На это Джонни отреагировал в мрачных, почти враждебных по тону выражениях: «Ладно. Время покажет, на чьей стороне правда и кто будет смеяться последним!» Однако Екатерина не только не разделила такой наигранный оптимизм, но и заявила печально: «Да ничего оно не покажет, кроме того что ты только будешь ещё сильнее расстраиваться, психовать, потом впадать в депрессию и отчаяние. И даже если тебе не хватит смелости покончить с собой, ты от таких сильных переживаний и душевных травм в недалёком будущем серьёзно заболеешь каким-нибудь психосоматическим недугом и умрёшь...»

В ответ на это Джонни хотел написать: «Ты правда считаешь, после таких твоих слов в мой адрес у меня будет огромный энтузиазм с тобой общаться?! Когда мне нужен человек, который будет верить в меня, поддерживать в моих начинаниях, даже когда я иду «один против всех», а не «вот это вот всё», как принято говорить в контактике!» Но в то же время он не хотел обижать, расстраивать Екатерину такой резкой

формулировкой. Хотя, с другой стороны, как это сказать иначе, более деликатно и вместе с тем не теряя основной смысл, также не мог придумать. Поэтому решил написать как есть, но когда он наконец собрался это сделать, то обнаружил, что Екатерина не только удалила его из друзей, но и занесла в чёрный список.

Теперь Джонни ничего не оставалось, кроме как подвести итоги своего виртуального общения с ней, которое длилось более месяца, иногда нося довольно интенсивный характер, по несколько часов в день. Ему также почему-то вспомнился приведённый ею и разозливший его аргумент, апеллирующий к «утопленным затратам»: «Ты уже столько своего драгоценного времени потратил на меня, и теперь возмёшь вот так и бросишь?!»

Нет, Джонни, конечно, было очень жаль, что по целой совокупности причин (которые также ему хорошо бы понять и сделать выводы) он не сумел сыграть в жизни Екатерины более положительную роль. Однако даже положила руку на сердце, он не мог назвать время, проведённое в её виртуальной компании, однозначно выброшенным, потраченным зря. Ему казалось, даже не пытаясь задним числом рационализировать, в рассказанном ею были ценные материалы не только для его теории «загадочной болезни», но и в целом для лучшего понимания связи физического и ментального. И Джонни решил ещё раз, напоследок, проанализировать... Он хотел найти объяснение происходившему с Екатериной, понять, как дошла она до жизни такой.

Некоторые темы в её рассказе о своей жизни были созвучны его личному опыту. Например, как-то в начале их виртуального общения между ними состоялся примерно такой диалог:

Ек: ...Я как была всю жизнь одна, никому не нужна, так и осталась. Была подруга... Кинула меня.. Недавно перестала кредит за нее платить. Я на себя кредит оформила. Потом к тётке родной ходила поручителем. Прикинь, она тоже не платила и приставы мою карту арестовали и 50% с меня снимали. Я лох по жизни!! Без лоха и жизнь плоха!..

Меня всю жизнь никто не уважал, кажется. Я не могу отказать человеку, понимаешь? В душе себя ненавижу, но вслух всегда отвечаю: «Конечно! Да!» Еще мнительная. Злая... Я чмо злое. Неудачное...

Дж: Зачем ты так о себе говоришь? Я имею в виду, зачем акцентируешь внимание на негативных моментах? Кстати, в этом я тебя понимаю... Знаешь, у меня лично такая фигня, что поскольку я разбираюсь в каких-то вещах, то я понимаю, допустим, что человеку нельзя доверять, но всё равно веду себя так, словно я ему доверяю, потому что как же я не могу не доверять ему, если формально он не дал мне оснований <в нём сомневаться>?

Ек: Вот и страдаем от своей простоты.

Дж: Это очень печально, когда вроде как близкие люди тебя таким образом, по сути, используют... Но я бы не сказал, что я простой человек... Скорее, слишком добрый.

Ек: Это до слез обидно.

Дж: Как бы встаю на сторону другого. Думаю, как ему плохо, даже забывая о себе. Хотя в остальное время много <на эту тему> рефлексирую.

Ек: Нет. Я не добрая. Я просто стесняюсь, именно стесняюсь сказать НЕТ.

Дж: А что случится, если ты скажешь нет? Как ты это видишь?

Ек: Ладно. Я спать. Ты пиши мне. Если, есть желание конечно. Можно я тоже буду писать. Иногда?.. Нет. Человек обидится, подумает, что я плохая, а я всегда стараюсь быть хорошей. Даже там, где у нормального человека терпение лопнет. Вот тётка... После всего я с ней общаюсь. Покупаю подарки на праздники, денег иногда даю. Она одна воспитывает ребенка. Я, типа... Блаженный лох!

Екатерина откровенно заявляла о себе: «...Я глупая. Меня ничему жизнь не учит. Правда. Столько раз меня кидали...»

Она также говорила о своих опасениях, что окружающие потеряют к ней интерес: «Всегда боюсь, что не дай бог со мной будет скучно... Вот, извини, лезу из кожи... Как дура!..» В какие-то моменты на неё словно снисходило прозрение, и она говорила о себе применительно к людям, которые с ней общаются: «...они привыкли, что я клоун, блин... я для них клоун и не более». Или: «я долбаная актриса... На работе меня все называют Катенька. Они считают, что я добряшка, простая и безобидная. На самом деле, я просто актриса. А может быть, и все люди так. Все актеры. Просто у кого-то это получается хорошо, а у кого то не очень».

После этого Екатерина начала рассказывать про свой «вампиризм» как инструмент управления страхом смерти, руководствуясь странной, специфической логикой: «Я же вампир... Ну, как <тебе это> объяснить... Например, умирает ровесница моя... Это дает мне сил жить дальше. Ведь это не я умерла, а она. И я хочу жить еще больше. И сразу мысли в голове... А может, я вообще до ста лет доживу?! Думаю: в аварии была, машина сбила... Повесилась и не повесилась... Может, это знак?! Это так я себя успокаиваю. Ненадолго хватает, правда... Проходит время, и давление, например, повышается... Всё. Я сразу ощущаю смерть, и хожу несколько дней в депресняке... Никого не слышу и не вижу. Однажды в таком состоянии пришла к совершенно другому дому, когда шла домой. А ты говоришь, что ты странный. А может, я просто идиотка сама по себе и болезнь ни при чём?!» Затем говорит про свою религиозную веру, или точнее, отсутствие таковой, что делает потребность в управлении страхом смерти особенно актуальной: «Ты веришь, что есть бог? Я – нет. Я уверена, что все живое умирает навсегда – что человек, что собака. И нет там ничего: никакой души, ни рая, ни ада. Ничего. Мы просто сгниём – так, как гниет яблоко. И точка. Придумали Библию, чтобы... боялись». Наконец, зачем – то добавляет в межличностно – манипулятивном стиле: «И, прости за навязчивость... Просто ты не ответил. Ты любил когонибудь?.. Я вообще больше ни с кем не общаюсь в вк. Не хочу. Только с тобой».

Часто она писала о себе довольно сумбурно, например, вот так: «Понимаешь, меня очень угнетает ощущение тоски и ненужности. И в то же время во мне живет агрессия... К людям. За, то, что они счастливы (наверное) а у меня впереди один туман.. И семью я не хочу. Ощущение горя.. Вот что я способна чувствовать и больше ничего. И все это родилось вместе со мной. Это было всегда, сколько я живу. Но с возрастом это стало ощущается еще сильнее. Так хочется все это вырвать! Не знаю, поймешь ли... Хочется плакать... Ком в горле.. Но не плачется. Наверное, у меня и болезни пошли из за моей подавленности. Я всегда чувствую, что одна. Будто у меня нет даже родственников. Они для меня просто люди, которых я знаю, и всё. Хотя нет, я не совсем одна. Со мной мушки <летающие перед глазами>, которые меня, похоже, никогда не бросят.»

Джонни, конечно, сложно было удивить истероидным поведением женщины, ВСД-шницы или нет, однако в данном случае оно зачастую бывало настолько неуклюжим, скорее ей во вред, что возникало желание деликатно намекнуть на данное обстоятельство, поинтересовавшись: «почему нельзя просто быть собой?..» На это Екатерина говорила: «Мне кажется, если я стану собой, то я вообще одна останусь. И так нет никого почти. Я боюсь этого...»

В чём же могли заключаться причины такого настроя и поведения? Психолухи, их адепты, а вслед за ними сама Екатерина могли сказать: «всё из детства». И действительно, если верить словам героини, её ранние годы выдались очень непростыми: «У меня мать пила. И был отчим. Который хотел изнасиловать меня в 11 лет. (Он говорил: «Я болею, Катя. И мама <твоя> мне не хочет помочь. А это из меня хворь моя выходит» (указывая на свою семенную жидкость). Екатерина рассказывала также как он регулярно ходил «избавляться от хвори» у ограды ближайшего детсада). Мне некому было даже пожаловаться. Еще я росла забитым ребенком. Боялась всех... Даже ровесников.

Когда бабуля стала что-то там подозревать, то спросила меня, но я не смогла ей рассказать. Я очень стеснялась.. Я даже плакать стеснялась. У меня просто ком в горле стоял... Всегда, кажется. А потом я решила повеситься. Когда они бухали (мама), я в ванную тихо прошла. Я уже <петлю на шею> накрутила, прикинь? Дальше не помню...»

Когда Джонни поинтересовался: «А потом что было, ты помнишь?», Екатерина продолжила: «Да, помню, больница... Какая-то тётка потом приходила, долго беседовала. Она одна говорила. Я молчала и слушала. Спросила <у меня>: зачем? Про школьную жизнь спрашивала. Я мычала просто. Типа, соглашалась... Почему-то тогда, в больнице, я хотела больше умереть, чем в первый раз. Я тихо ненавидела всех. И бога, и отца, что умер. Всегда глаза были, как у побитой собаки. Тоскааа...»

Джонни поинтересовался: «В первый раз, это когда только собиралась повеситься?». Екатерина ответила: «Я не помню даже, повесилась ли я, понимаешь? Может, сознание потеряла. Грохнулась, и они услышали... Теперь живу. Зачем? Не понимаю... Настолько пустая жизнь у меня...»

Читая строчки своей переписки с Екатериной Кусевой, Джонни понимал: она стала для него источником вдохновения научиться ещё лучше разбираться в людях, поскольку в её истории было гораздо больше вопросов, нежели ответов. У него была, например, своя теория о том, почему некоторые люди предрасположены становиться жертвами деструктивных типов и вообще тех, кто ведёт себя не очень хорошо по отношению к другим, а также как на этой почве возникают проблемы со здоровьем, которые традиционно принято называть «психосоматическими». Конечно, всяческие психолухи, мотиваторы и иже с ними преподносили это как «вы просто лохи, терпели и жить не умеете, так вам и надо и вообще «сама дура виновата»», однако для Джонни это была совершенно неприемлемая позиция, а потому он создал на сей счёт свою физиологическую концепцию, основанную на том, как люди отличаются между собой «от природы» по своему темпераменту.

Согласно этой теории, у некоторых людей по биологическим причинам (от генетических дефектов, непосредственно влияющих на передачу нервных сигналов, до кривого позвоночника вследствие аномалии тканей и т.д.) не только может быть повышен симпатический вегетативный тонус в покое (который, вероятно, таким людям только снится, да и то не факт, учитывая какие кошмары многие из них смотрят во сне), но и возникают сильные всплески под влиянием даже небольших стрессоров, включая психоэмоциональные, таких, как конфликтные ситуации. Джонни не нужно было на сей счёт далеко ходить за примерами. Он хорошо знал из собственного опыта, как его начинало буквально трясти во время неприятного телефонного разговора, даже с каким-нибудь назойливым спамером, когда, казалось бы, нет никакой непосредственной угрозы, что к тебе прямо сейчас придут и настучат по голове.

А дальше включался механизм, общий для широкого спектра «тревожных расстройств», основанный на действии, очень удобном на ближайшую перспективу, но губительном в долгосрочной, а именно, избегании (по сути, люди таким образом хотят спастись от лишнего стресса, но он им как бы говорит: тогда мы идём к вам!). В данном межличностном контексте оно проявлялось как разного рода уступки. В результате, люди постоянно оказываются неспособными отстаивать свои кровные интересы, становясь «лохами». Дополнительным фактором, играющим важную негативную роль, оказывался гнилой социальный климат современного общества, когда позорно быть обманутым, а не обманывать самому и т.д. Фактически, окружающие ещё морально добивали таких людей своими порицаниями и насмешками. Ну а коль скоро к взрослому возрасту человек уже прочно, безвылазно увяз в таком состоянии, предопределённом к тому же самой его природой, то шансы выбраться из него, прямо скажем, довольно призрачны. Отсюда выражение: лох – это судьба!



Разбазарив собственные ресурсы и уступив удобные места, такие люди скатываются на дно социальной лестницы, где окружающие согласно самой структуре общества имеют все законные права их безнаказанно пинать если не физически, то морально, основываясь на своём статусном праве. Кроме того, в силу срабатывания у других такого механизма защиты психики, как замещение, им постоянно прилетают сверху помой и пи\*\*\*ли со всех верхних этажей.

То и дело активируемое у хронических жертв заложенное в человеке от природы чувство социальной несправедливости на уровне эмоций выражается бессильным (в неспособности вылиться в конкретные эффективные действия) гневом – как подчёркивают любители психосоматики, очень токсичное чувство, даже в своих краткосрочных проявлениях ассоциированное со значительно повышенной вероятностью внезапной смерти. А что уж и говорить про разрушительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, когда человек его испытывает практически непрерывно!

Чем более тяжкий груз восприятия совершенной по отношению к нему несправедливости несёт на себе человек, тем сильнее в нём желание наказать тех, кто его обидел, отомстить им за содеянное зло. Однако это практически неизбежно означает конфликты более серьёзные, нежели те, страх перед которыми изначально привёл к складыванию нынешней незавидной ситуации. Таким образом, внутренне возмущённому сложившейся ситуацией человеку ничего не остаётся, кроме как навязчиво прокручивать у себя в голове свою злость. И тогда «возникает то чувство, как когда всё время газуешь, но никуда не едешь, потому что чувствуешь, какой ты ужасно ущербный тормоз по жизни, и выгораешь». На «физическом» уровне такое длительное психоэмоциональное напряжение «соматизируется» в мышечное, приводящее к хроническим болям и постоянной усталости.

В данном контексте вспоминается также Майкл Мармот и его «Синдром <низкого> статуса», согласно которому самые ядовитые для низко-рангового индивида факторы сводятся к потере контроля над своей жизнью и социальной изоляции. Любопытно, что «нормальным», т.е. психически здоровым, людям присуща иллюзия контроля; её утрата ведёт к нарастанию тревоги и паники. Понятно также: у хронических жертв есть веские причины сторониться общества, где их ждёт лишь эксплуатация, унижение и т.д., а потому они оказываются отрезанными от социума, испытывая сильное чувство одиночества, ассоциированное, как утверждал известный психофизиолог Джон Касиоппо (см. кн. Джон Касиоппо, Уильям Патрик «Одиночество. Природа человека и потребность в социальных связях»), со значительной преждевременной смертностью.

Екатерина Куева писала о себе: «Мне... лучше одной. Я вообще мизантроп... Ненавижу <людей>. Хотя я и себя ненавижу. Говорю же: я злая». Как понял Джонни, Екатерина ненавидела людей за то, как они обижали и использовали её, а себя – за то, что им позволяла. Примечательно, что в отличие от него у неё не было сложностей с гипертрофированной эмпатией (когда люди злоупотребляли склонностью Джонни к состраданию другим) – в Екатерине ещё в детстве она была растоптана на корню ежедневно пьяной матерью (частенько сокрушавшейся: «лучше бы я сделала аборт, чем тебя уродку рожать») и отчимом – педофилом.

Более того, Екатерина проявляла нездоровый интерес к тем, кто людей убивает. Она писала о себе: «Я помешана на маньяках. Несколько лет назад вообще влюбилась в битцевского маньяка Пичушкина. Реально думала о нем постоянно... Мечтала, чтобы его отпустили. Я думала, крыша съедет совсем. Что за фигня? Я работать не могла – он из головы не выходил. Песни стала ненормальные слушать. Психика тронулась – это точно. Замкнулась в себе. Это состояние держало меня несколько месяцев...»

Джонни вообще было сложно такие вещи понять: гистриофилия, стокгольмский синдром и подобное. Даже если Екатерина ощущает себя «лохушкой», в принципе не способной полноценно отстаивать свои собственные интересы, и, следуя глупому женскому стереотипу, хочет найти себе мужчину, который «сможет её защитить» (не такого, как инвалид Джонни, естественно!), то понятно, такой как Пичушкин, с которым даже чеченский террорист в одной камере боялся сидеть, опасаясь за свою жизнь, с одной стороны, вроде бы подходящая кандидатура, но с другой – не очень, поскольку может в какой-то момент решить просто избавиться от неё, физически ликвидировав.

Хроническая жертва может рассуждать: «Если он убьёт меня, но не сможет дальше использовать, а потому с ним я в безопасности». Однако эксплуатация может стать такой, что ей жизнь мила не покажется!

Джонни претило, когда жертву обвиняют в её проблемах, и тем не менее он не мог не задуматься о той роли, которую Екатерина Куева могла играть в создании своей жизненной ситуации, когда её окружение оказывалось состоящим из эксплуататоров и... маньяков.

Ведь сколько бы ни говорили прогрессивные мыслители о важности отказа от стигматизации, человеческом отношении к «нейроотличным» людям и т.п., простые обыватели, чуждые подобного рода интеллектуально продвинутой толерантности, по-прежнему будут шарахаться от людей, кажущихся им «сумасшедшими». Можно долго и пространно рассуждать о том, какие у них возникают мысли, например, когда они приходят в ужас от «сохранённых картинок» Екатерины Куевой с мёртвыми детьми. Возможно: «А вдруг она меня найдёт и с моими то же самое сделает?!» Или просто их пугает перспектива контактировать с непредсказуемыми в своей психической неуравновешенности людьми. В любом случае такой анализ представляет скорее академический интерес, а на практике «нормальные», «адекватные» люди по-быстрому свалят с такой странички вк и не проявят особого энтузиазма к общению с её владелицей. И даже если она таким образом пыталась иметь дело со своим сложным жизненным опытом, кто станет в этом разбираться, формируя первое впечатление о ней и кого её проблемы волнуют вообще?! Таким образом, уже «фильтр

первого впечатления» оставляет среди потенциальных корреспондентов Екатерины в основном маньяков и им сочувствующих.

Допустим, паче чаяния у неё всё же завязалась переписка с «нормальным» человеком. И тут начинают происходить довольно «интересные» вещи. У Пиндосов и вообще в англоязычных странах есть такое выражение «пёрнуть мозгом», когда человек неожиданно совершает какую-нибудь ужасную глупость или говорит полную ерунду. По идее, у неврологически и психиатрически нормальных или как минимум вменяемых людей если такое и может происходить, то очень редко. Но, общаясь с Екатериной, можно было заметить не раз и не два, как её мозг «пердел с подливой». Джонни такие эпизоды вначале приводили в замешательство. Он недоумевал: Как же так?! Ведь у неё вроде нет таких значительных структурных дефектов мозга, чтобы начинать такое нести, да и в другие моменты она вроде худо-бедно соображает... Чем же такое может быть вызвано? Какое-то преходящее нарушение обмена веществ, внутренней среды организма в целом и в частности в башке? Вряд ли...

А потом Джонни сообразил: Это может быть проявлением её истероидности; по всей видимости, даже не вполне осознаваемым ею самой способом привлечь к себе внимание. Он уже сталкивался прежде с субъектами, которые вели себя подобным образом.

И ещё к тому же Екатерина часто людям врёт. Джонни, конечно, прекрасно понимал: это не сколько вина её, сколько скорее беда. Ведь она сама в первую очередь страдала от этого, будучи заложницей истероидной тенденции стараться быть хорошей если не для всех, то для максимального числа людей. Но если она сама себя не могла принять и полюбить «такой, как есть», как можно было ожидать этого от других?! Деваться некуда, приходилось лгать, пытаться представить себя в более выгодном свете, да и то в её превратном понимании.

Джонни казалось, он начинал понимать личную трагедию бедной женщины. Она чувствовала себя очень одинокой. Вроде бы, по житейской логике какое может быть решение в такой ситуации? Найди себе близкого человека, спутника жизни. Даже если вместе поймут, что ей рожать и воспитывать детей – преступление против человечества, они могут соединить свои судьбы, поддерживать друг друга, чтобы не встречать старость в одиночестве, которое так тяготило её уже сейчас, в ещё относительно молодые годы (тридцать с хвостиком). Тем более у неё не было (даже если не принимать во внимание истероидность, которая на самом деле была также серьёзной помехой ограничению своего общения узким кругом) того потенциала внутреннего развития, как, например, у Джонни, который мог годами сидеть безвылазно дома, общаясь с «внутренним голосом» в своей голове. (Участницы групп ВСД называли это его удивительное умение словом «шизофрения», но самого Джонни не очень волновало мнение таких дур). Но вот незадача: какой \*нормальный\* мужик на такое подпишется, когда она мало того что поехавшая на всю голову, так ещё и лживая насквозь?! Будет врать ему, как его любит, а сама при этом сохнет (или «мокнет») по какому-нибудь маньяку. Не иначе, должен быть какой-нибудь куколд – экстремал! Ну а обычным, простым мужикам, окружавшим её по жизни было трудно такое понять, а потому в своих контактах с ней они исповедовали «просвещённую» позицию: «Наше дело не рожать! Сунул – высунул – бежать!» Соответственно, Екатерине оставалось потом лишь с горечью рассказывать о том, как очередной потенциальный кавалер, как только выпивал достаточно, чтобы вспылать к ней страстью, начинал искать возможность ей «присунуть»...

А Джонни, вспоминая обо всём этом, печально мысленно посочувствовав своей несостоявшейся виртуальной подруге, решил снова пройтись по группам вк на тему ВСД (в созданную им лично по-прежнему никто вступать не хотел, поэтому там были лишь его собственные странички – «фейки»). Подобно тому, как в своё время Диоген – такой же «немного бомж по жизни», – он отправился на поиски Человека.

## Шабаш говнюков

Находить таких людей, однако, оказывалось весьма проблематично по следующей причине. В сообществах вк, посвящённых тематике ВСД, Джонни снова и снова имел возможность наблюдать, как болезнь негативно отражалась на участниках не только физически, но и морально. По доминирующей схеме поведения, определяемой в первую очередь самочувствием, их можно было разделить на две группы: нытики и умники.

Представителям первой категории значительную часть времени было совсем плохо (по крайней мере, на уровне их субъективных ощущений), а потому, чтобы хоть как-то облегчить себе состояние, они периодически жаловались на свои симптомы в постах, публикуемых в сообществах. Их сообщения нередко были проникнуты мрачным духом отчаяния и безнадёжности. Это и неудивительно: к тому времени они обошли достаточно врачей, назначавших разные лекарства, которые либо не помогали, либо «делали только хуже».

Представители второй группы чувствовали себя гораздо лучше, несомненно, в силу объективно несравненно более лёгкого течения заболевания. И всё же, поскольку их состояние было не блестящим, у них было достаточно поводов для проявления негативных эмоций. Вначале, увлечённые волной агрессивной рекламы соответствующих услуг, они были убеждены: им удастся справиться при помощи психотерапии, «работы над собой». А лекарственные препараты от псевдо-болезни предназначены для слабаков, которым необходим наркотический костыль в противостоянии жизненным трудностям. Однако денежные ресурсы

наивных клиентов быстро таяли, перетекая обильным потом в карманы алчных психолухов, а пресловутый внутренний конфликт сознания с подсознанием никак толком не прорабатывался и не устранялся. Наконец, в итоге страдальцам не оставалось ничего, кроме как подсесть на презренные «ядохимикаты», в результате приёма которых многих действительно отпустило в какой-то мере, но теперь они ощущали себя в некоем тупике: Дома у них накапливались многочисленные едва начатые упаковки лекарств, которые «не подошли», а в организме – симптомы, не поддававшиеся хвалёным заморским дорогостоящим препаратам, иногда даже наоборот усиливавшиеся ими.

При таком раскладе этим «умникам» требовалась отдушина для выплёскивания своих фрустраций относительно сложившейся ситуации, и они нашли таковую... в травле тех, кому по объективным причинам пришлось гораздо хуже. В известном смысле это было, конечно, удачное решение, но лишь для тех, кто таким образом отыгрывался на более больных. Ведь не зря же Роберт Сапольский упоминал о том, как когда ты находишь себе жертву, на которой можешь отыграться, выплеснув на неё поток негативных эмоций, у тебя в крови снижается уровень вредоносного избыточного кортизола.

Как организовывалась такая травля, Джонни имел возможность наблюдать особенно ярко в одной из самых многочисленных групп вк, посвящённых ВСД. Но прежде чем перейти к описанию и анализу этого мерзкого действия, полезно рассмотреть психопатологические портреты его главных зачинщиков и участников. Главрём сборища был некто Лёша Скипидар, обильно демонстрировавший мерзкие человеческие качества, обычно свойственные тем, кому повезло стать богатым в нищей стране. Уже один его образ жизни, как говорится, наводил на мысли: в то время как его соотечественники не покладая рук по наказу правившего их страной батеньки дёргали корову за вымя, дабы в столице соседней дружественной РФ было что жрать, мажорный Скипидар то и дело разъезжал по Лондонам всяким, откуда иногда скидывал фотки. О том, была ли на самом деле у Скипидара ВСД, история умалчивает. Возможно, подобно многим, он попросту сочинил эту легенду в рекламных целях. А может, и была в какой-то лёгкой форме. В любом случае, это не очень существенно. Куда важнее то, как при помощи одной из самых многочисленных тематических групп вк он наживался на больных. Джонни, конечно, там, как говорится, свечку не держал, но, по его подозрениям (а иначе для чего владельцу такая группа, в которой он сам ничего не пишет, зато в группе время от времени появлялись ссылки на предложения заведомо платных услуг, которые оказывал явно не он персонально?!), бабло текло бурной рекой в карман Скипидара якобы «на развитие группы» как от многочисленных психолухов и разнообразной мотивационно – эзотерической нечисти, рекламировавшей в сообществе свои услуги, так и тех, барыжил лекарствами. (Последнее стало возможным из-за омерзительной политики руководства РФ в данном вопросе, когда с некоторых пор практически все психотропные препараты стали продавать исключительно по рецептам. Торчков, разумеется, меньше не стало, но зато сильно для нуждающихся сильно ограничилась возможность лечиться, не связывая себя на всю жизнь проклятием психического диагноза). Торговлю препаратами, впрочем, скоро прикрыли – надо отдать должное в данном вопросе администрации контакта.

Лично, однако, мажорный Скипидар не опускался до управления собственной группой. Да и зачем это нужно, когда в его услужении для этого всегда имелись верные шавки – администраторы, готовые работать на него бесплатно, за идею, как говорится, лишь бы иметь возможность отыграть свои собственные психологические проблемы, самоутверждаясь за счёт тех, кому жестокой волей судьбы меньше повезло со здоровьем?!

Среди лакеев Скипидара самым колоритным персонажем была, пожалуй, оголтелая сектантка Наталья Куровская. В принципе, Джонни мог бы отнестись с пониманием и даже сочувствием к её поведению, касаясь оно исключительно собственной жизни (или максимум также родных и близких) Натальи. У него, разумеется, не было времени и особого интереса разузнавать подробности её личной ситуации, но из того немногочисленного что ему довелось услышать краем уха (или прочитать краем глаза) вырисовывалась следующая картина. Проблемы Натальи с ВСД усугублялись сложностями с мужем, злоупотреблявшим то ли алкоголем, то ли какими-то веществами «посерьёзней», да ещё к тому же страдал от какой-то серьёзной хронической инфекции. Сама она характеризовала свои отношения с мужем как «созависимость». Джонни никогда не понимал толком значения этого поповского словечка, но, как он предполагал, здесь имелось в виду следующее: Один человек – «созависимый», сильно эмоционально привязанный к другому, страдающему от пагубной привычки такой как алкоголизм и наркомания, берёт на себя не оправданную ответственность за благополучие другого, не только не готового решать свою проблему по существу, но и отрицающего её.

Как понял Джонни, пытаясь искать выход из этой непростой ситуации, Наталья попадает вместе со своим супругом в деструктивную секту «12 анонимных алкоголиков», где химическую зависимость людей пытались «лечить», вытесняя её дурманом слепой веры в мифическую «высшую силу» и трансформируя тем самым в ещё большую внутреннюю несвободу. Да, это личное дело человека, кому поклоняться, и Джонни бы слова плохого про Наталью не сказал, не пытайся она гадить другим, ни в чём не повинным людям, в мозг своими проповедями! Но... вы когда-нибудь встречали уважающих себя сектантов, не рвущихся обратить всё что движется в свою веру?! Вот в том-то и дело! Она принялась активно заниматься этим, переведя токсичное культистское словоблудие, изначально предназначенное алкоголикам, на язык терминологии, связанной с проблематикой ВСД. Таким образом, Наталья Куровская, якобы сама исцелившаяся от «невроза», испытывала теперь неукротимый зуд не просто самоутверждаться за счёт тех, кому меньше повезло со

здоровьем, но также в унижительной форме навязывать им незатейливые сектантские взгляды о природе их недуга.

Наблюдая, как зомбированные чужой рекламой участники сообщества навязчиво повторяли: «это всё у нас в голове», Джонни невольно вспомнил циркулировавшую одно время байку о том, как якобы в цивилизованном мире чуть ли не у каждого бомжа имеется личный психоаналитик. Однако в действительности ситуация поворачивалась едва ли не наоборот: в США, например, с некоторых пор стало принято рассматривать пристрастие к наркотикам как болезнь головного мозга, а не моральную слабость. В группе же контакта, населённой в основном жителями РФ и Украины, распоясавшаяся сектантка вместе с её сторонниками проповедовали взгляд на ВСД как своего рода дурную привычку, от которой страдающие ею не могут самостоятельно отказаться, а потому нуждаются в своего рода перевоспитании. В качестве основной причины недуга Куровская называла безделье и настаивала на необходимости лечения трудотерапией – стать волонтерами и т.д. Мол, тогда у них просто времени не будет привлекать к себе внимание мнимой болезнью. Таким образом, как цинично отмечал для себя Джонни, в качестве терапии предлагался труд даже хуже, чем рабский, – ведь последний ещё хоть как-то оплачивался!

Впрочем, тем, кто писал ей в личку с нижайшей просьбой поделиться секретом её волшебного исцеления от ВСД, сиречь невроза, Наталья давала другую рекомендацию, выдержанную в лучших традициях секты Двенадцати Анонимных Алкоголиков: принять своё безсилie. Читая рассказы тех, кому довелось пообщаться на эту тему с Куровской, Джонни горько усмехался, размышляя о том, до какой интеллектуальной деградации должны были дойти люди, чтобы поверить в такие вещи. «Да, на безсилie очень далеко уедешь! И ведь у них не настолько плох мозг в плане органического поражения, чтобы не быть способными в принципе разобраться. Просто такой низкий уровень грамотности, общего понимания окружающего мира!» – мрачно констатировал Джонни.

Куровская была отнюдь не единственной колоритной личностью в этом логове. Рассказ о прочих персонажах уместно будет начать с её помощницы в управлении группой на протяжении длительного времени – Тамары Покакович.

Представляя младшую (если не по возрасту, то по должности, так сказать) напарницу, Куровская рекомендовала её как человека не просто исцелившегося от невроза путём серьёзной работы над собой, но и хорошо разбирающегося в медицине, в первую очередь эндокринологии.

Однако фактически все знания Покакович сводились к тому, что поскольку развитие у неё ВСД было связано с дисфункцией щитовидной железы, она запомнила, какие анализы надо сдать для проверки данного органа. На этом, собственно, имеющиеся у неё полезные знания в сфере медицины ограничивались, зато надо было видеть её возмущение, когда те, у кого их в отличие от неё было не с гульки хрен, делились ими в возглавляемой ею группе. О, слышали бы вы вопли её пламенных речей о том как нужно Джонни «привлечь к суду, а потом принудительно отправить в дурку лечить голову» за то, что он, не имея образования – ни медицинского, ни психологического, ни вообще никакого, дезинформирует и запугивает невротиков». Джонни, конечно, от души поржал над такими серьёзными заявлениями, хотя ему уже скорее становилось не смешно, а обидно за державу, интеллектуальное вырождение населения, когда он видел как Покакович практически ежедневно «просвещала» участников вверенной ей Скипидаром группы например, такими психологически – эзотерическими фантазиями относительно этиологии человеческих болезней:

«Психосоматика: Скажите, Что У Вас Болит, И Я Отвечу, Где У Вас Проблемы В Жизни.

Знаете, что получится, если скрестить медицину и психологию? Удивительная вещь получится, скажу я вам! Психосоматика. Это такое направление в медицине, которое занимается влиянием наших эмоций, страхов и психологических блоков на здоровье. Научно доказано, что наши внутренние переживания и чувства resultируют в физические болезни.

Итак, что же могут рассказать ваши больные места?

Голова

Если голова часто или постоянно болит — это “болят” мысли, обилие информации или раздумий по какому-то поводу. Головные боли часто бывают у высокоинтеллектуальных людей, которые подавляют эмоции. Эта проблема говорит о низкой самооценке и страхе, внутренних упреках за что-то и о том, что человек прячет все в себе.

Волосы

Проблемы с волосами (раннее поседение, потеря волос, их безжизненность) — индикатор стресса, беспомощности и отчаяния. Волосы, особенно у женщин, — символ жизненной энергии. Проблемы могут возникать, если человек живет в постоянном напряжении и страхе. А всего-то и нужно — быть собой, верить в себя и в помощь свыше. Иногда болезни волос могут возникать как ответ на большое эго, гордыню и бессознательную обиду на Бога.

## Шея

Шея соединяет разум (голову) с чувствами (телом). Проблемы с шеей говорят о том, что у вас не в ладу друг с другом первое и второе. На метафизическом уровне это надо понимать как мост между духовным и материальным. Болезни шеи говорят об отсутствии гибкости: человек боится повернуться, чтобы услышать правду за спиной, игнорирует ситуацию вместо того, чтобы в ней разобраться. Можно еще при больной шее попробовать кивнуть утвердительно или отрицательно помотать головой. Это покажет, в чем у вас трудности, говорить “Да” или “Нет”.

## Глаза

Близорукость — отсутствие дальновидности, боязнь будущего и нежелание смотреть дальше своего носа. Дальнозоркость — неспособность жить настоящим, сегодняшним днем. Человек с дальнозоркостью слишком долго думает, прежде чем сделать то, что необходимо сделать, не может увидеть ситуацию в целом. Дальтонизм — глаз не воспринимает цвета, видит все серым. Говорит о том, что человек не может воспринимать радость в жизни. Важно посмотреть значение того цвета, который вытесняет сознание. Глаукома — бельмо. Человек страдает в настоящем по поводу прошлого, нежелание простить и принять прошлое.

## Зубы

Зубы болят у людей нерешительных и не принимающих решения. Все решают за вас, а вы сами боитесь, не умеете анализировать жизненные ситуации. Проблемы с жевательными зубами говорят о том, вы не можете усвоить обстоятельства, при этом верхние боковые зубы отвечают за принятие решений, а нижние — за принятие ответственности за свои решения. Слева — личное, справа — социальное. Еще есть мнение, что проблемы с левой стороной тела фиксируют проблемы в общении с матерью, с правой же — с отцом.

## Рот

Болезни ротовой полости, например, стоматит, связаны с разъедающей душу обидой. Прикусывание языка — наказание себя за болтливость, щёк — беспокойство, сокрытие своих тайн и секретов. Рот связан с принятием новых идей. Любые проблемы в нем говорят о нестроениях именно в этой сфере.

## Губы

Губы — отражение нашей чувственной природы. В зависимости от внутренних проблем на них могут отражаться следующие недуги:  
Трещины — человек разрывается от противоположных чувств.  
Кусание губ — самонаказание за проявленную чувственность.  
Герпес — то же самое, что и кусание губ, но в более серьезной форме.

## Спина

Спина символизирует опору жизни. Проблемы со спиной говорят об отсутствии моральной поддержки. Человек считает, что его не любят, или вынужден прятать свою собственную любовь. Если человек теряет подвижность, значит, он не может проявлять любовь к другим через деятельность. Если слева — то к близким, если справа — то к миру.

## Поясница

Поясница — это конфликт. Чувство вины. Внимание приковано к тому, что в прошлом. Низ спины связан с материальными благами, деньгами, партнером, домом, детьми, работой, дипломами и т.п. Боль в этой области говорит о том, что человек хочет обладать чем-то, чтобы почувствовать себя увереннее, но не решается признаться в этом ни себе, ни другим. В результате он вынужден делать все сам, все взваливать на свою спину.

## Суставы

Бурсит — тема подавленного гнева. Человек стремится к совершенству во всем, даже в мелочах. Он не разрешает себе проявлять гнев, и этот гнев накапливается в суставе.

Артрит — мысль, что тебя не любят. Люди, страдающие артритом, как правило, очень правильные люди. Для них всегда главенствует слово “надо”, они делают все через себя, буквально ломая через коленку. Очень силен “внутренний критик”.

Вывихи. Частые вывихи конечностей говорят о том, что человек слишком позволяет манипулировать собой. Проблемы с коленями — упрямство, гордыня, подавленный страх и нежелание уступить.

### Лишний вес

Если у человека держится лишний вес, то ему следует пересмотреть свой внутренний мир. Зачастую тело держит лишнее, чтобы защититься от внешних воздействий. Человек слишком беззащитен перед социумом, перед жизнью в целом. Иногда говорит о подавленном стремлении достичь желаемого. Люди с лишним весом в детстве или подростковом возрасте часто переживают много унижений, насмешек и оскорблений в свой адрес.

### Голені

Проблемы с голенями говорят о конфликтах жизненных принципов. Возможно, у вас произошло крушение идеалов, а, возможно, вы хотите чего-то, что противоречит вашим моральным устоям. Боль в голени мешает двигаться вперед, шагом или бегом, поэтому она связана с нашим отношением к будущему и нашей способностью двигаться вперед в жизни.

### Желудок

Врачи подтверждают, что гастрит часто возникает на почве переживаний и нервных перенапряжений. Проблемы с желудком говорят о том, что вы находитесь в подвешенном состоянии, в жизни не хватает определенности, и местами даже посещает чувство безысходности и обреченности. Язва желудка говорит о чувстве ущербности, страхе и незащищенности. Появляется также из-за раздражения, которое наружу никак не выпускается. Если бы эти люди высказывались, то язвы бы не было».

Джонни даже не стал интересоваться, какое нужно иметь образование, чтобы научиться сочинять подобный психо-эзотерический высер, в каких университетах и академиях кончать, а лишь усмехался про себя с горьким цинизмом, что наверняка у Покакович никогда не болела голова от «обилия информации или раздумий по какому-либо поводу». Однако, несмотря на вопиющую скудость реальных базовых знаний, вела себя она весьма самоуверенно, словно наглый голубь, тычущий повсюду своим зобом.

Дополнительно наглости Т. Покакович придавали подруги, поддерживавшие её в полемике на стене группы. Поддакивая друг другу, они налетали, словно стая коршунов, и принимались травить жертву. Излюбленным объектом внимания был у них Дима Седых (Подробнее про его «историю болезни» см. ВСД: Психолухи вас обманывают). Из всей оравы с наибольшим напором в его адрес брызгала слюной Оксана Жопсон. В порыве праведного (?) гнева она могла подолгу разглагольствовать на стене группы о том, какое презрение у неё вызывают слабаки, не достойные называться мужчинами, которые вместо того, чтобы взять себя в руки и решать свои проблемы, способны лишь ныть и жаловаться на жизнь. Особенное возмущение у Оксаны вызывал тот факт, что Дима, именуемый ею по этой причине ленивым, безвольным паразитом, уже несколько лет нигде не работал, а «сидел на шее» у своей матери.

Здесь следует отметить, впрочем, что и в целом, образно выражаясь, коса Димы Седых, при помощи которой он собирался собирать урожай бабла с сердобольных барышень, нашла на камень гендерных стереотипов. Дамы всё чаще прямо заявляли ему: «научись обеспечивать себя сам, инфантильный у\*бок!»

Джонни, однако, не считал перечисленные моменты достаточным моральным основанием гнобить человека. Да, физически Дима был действительно слаб. Но виноват ли человек в том, что организм его дефективен? Проще всего сказать: если ты слабосильный – тренируйся. Однако если у нормального, здорового человека при этом «накачаются» мышцы, то у такого как Дима, вероятно, откажут почки, когда распадающаяся мышечная ткань выделит миоглобин, который забьёт почечные каналы. Не говоря уже о том, что напряжённая физическая нагрузка у человека со слабым, но при этом гипертрофированным сердцем (как у Димы) может спровоцировать сбой электрической активности, катастрофическое нарушение сердечного ритма и внезапную смерть. И на патологических изменениях мышц проблемы Димы со здоровьем отнюдь не ограничивались. По-видимому, в силу генетической аномалии у него были дефективные ткани по всему организму. Так, Диме было сложно волочить хилые ноги из-за мучительного артроза. Но суставы поражались не только там. Плохой позвоночник из-за компрессии магистральных артерий, снабжавших мозг кислородом, приводил к неприятным, и, вероятно, в какой-то мере свидетельствовавшим об опасности инсульта симптомам, таким, как головокружение. Ситуация значительно ухудшилось после того, как Диму, с которого заведомо нечего было взять, как-то на улице зверски избили гопники, которым, разумеется, он ничего плохого не сделал! Но тех, кому в силу социального статуса ещё с детства было предопределено стать «быдлом», нанесение непоправимого вреда здоровью бедной жертвы не волновало (благо никто не видел и потому не накажут!), подобно тому как в своё время упивавшихся грабежом некогда великой страны

олигархов, депутатов и министров не заботило, на что родители подраставшей шпаны, месяцами не получавшие честно заслуженную зарплату, будут кормить своих отпрысков и себя! А скорбный и болезненный Дима, хилый физически и морально, лишь оказался крайним, самым слабым звеном в этой цепочке сплошной несправедливости. Через какое-то время после того эпизода Диме стало ещё и сложно глотать, чем ограничивалась его возможность восполнять в своём организме питательные вещества, необходимые для оптимального поддержания его разнообразных функций.

Возмущённый таким несправедливым отношением, Джонни вначале собирался с позиций высокой науки написать о том как патологические процессы в теле Димы объективно ограничивали его жизненные перспективы, включая возможности трудоустройства, дабы поставить на место Оксану Жопсон и всю возглавляемую ей стаю агрессивных куриц, клевавших бедного мальчика. Тут же, однако, по более спокойным размышлениям, он был вынужден оставить эту затею. Ведь сколь бы убедительными ни были его аргументы, бесполезно адресовать их тем, чьи мозги не подготовлены их воспринимать. О том, чем была заполнена, например, голова Оксаны Жопсон, Джонни мог сформировать представление, основываясь не следующем её сообщении и последующей дискуссии:

«Кто насрал в моем подъезде?»

Первым отозвался, разумеется, Кейси Джонс (подробнее про его патологию личности см. ВСД: Психолухи вас обманывают)), фигурировавший теперь в контактике как Серулин Сучий: «Димка Седых, кто же ещё!» Ему тут же возразил ярый «поклонник» Джонни Юра Педрилко, выступавший на сей раз под псевдонимом «Хулиган какой-то»: «Откуда у него какашки, если он не ест?» Но Кейси настаивал: «Да ладно?.. Он срёт пряниками, которые хомячит килограммами каждый день в перерывах между жалобами здесь в группе на то, как он, бедный, голодает».

Оксане Жопсон, однако, было не до шуток. Она сказала: «Вам смешно, а мне с этим жить!»

К разговору подключился ярый сторонник Натальи Куровской в её сектантской деятельности Вова Болванов. Он поинтересовался:

- Оксана, как решать будешь проблему?
- Вова, позову спец. службу, возьму образцы ДНК со всех соседей и с говна. Пусть вычисляют. У нас 9 квартир всего в подъезде, и такой подставы ни от кого не ждала. А вообще я уже вычислила соседа по туалетной бумаге, которой кучка была прикрыта
- Оксана, надо камеры ставить
- Надо.
- Заработай себе паранойю шпиона!
- Вова, нах надо. Но соседа того напугала, теперь он точно будет обо мне вспоминать, когда срать сядет. Мне теперь нужно, чтобы это убрали...вот жду других соседей, когда с работы придут
- Оксана, веселуха у вас там... ну у чела может беда... ключи потерял... не в штаны же навалить!
- Вова, дома он сейчас спит. Говнюк.
- Оксана, он хоть мину замаскировал?
- Вова, туалетной бумагой прикрыл, но, видимо, пьяный был, вляпался и следы ведут в его квартиру. У меня фото и видео есть, но сюда не буду уж скидывать, не по теме ж. Но у меня от увиденного ВСД обострилась!
- Оксана, стресс ясен \*\*й.
- (Серулин:) Оксана, Следы ведут в вашу квартиру...
- Серулин, нет, в соседнюю. У меня №13.
- (Серулин:) Оксана, да, я понял.. Я представил, как ты улики предъявляешь.
- Серулин, у нас группа есть в WhatsApp, я там выложила это видео с уликами, а соседка фото, т.к. она обнаружила утром эту находку.
- (Вова:) Оксана, это еще ничего не доказывает!.. Ваше дело рассыплется!.. Чел мог просто по пьяни вляпаться.
- Вова, что ему делать между третьим и вторым этажом (где и лежит \*это\*), если он живет на втором?
- Оксана, может он бухал с соседом на третьем.
- Вова, первый этаж чист, третий тоже. Следы ведут с площадки между 3 и 2 этажами прямиком в его квартиру. И сосед на 3 этаже, на которого вначале пали подозрения у соседки тоже с 3-го, закодирован и за ним жена внимательно следит. А еще у них не очень хорошие отношения и разница в возрасте 20 лет, чтобы бухать вместе.
- Оксана, надо, короче, экспертизу делать.
- Вова, да, как ни крути
- Оксана, закодирован.. Расшиться пятиминутное дело.. По стакану в\*\*бал и уже любовь!
- Вова, ну не знаю... Эту версию сможем проверить, только когда его жена домой приедет и увидит кучу
- Оксана, у меня товарищ был старше меня на 23 года. Я с ним на ты. Правда, его по отчеству звал Федорыч. На одной волне, короче. Бухали вместе. Он даже в клубняк с нами ходил. Девочки, водка, рок н ролл. А ты говоришь, разница.
- Вова, ну соседи-то все друг про друга знают. Эти точно не дружат, поверь.

- Оксана, смотри. Обвинишь человека, а он не при делах. Потом вина за\*\*\*\*т Да еще и страх перед ним. Будешь домой огородами ходить!
- Вова, я уже обвинила! Он начал беситься, сказал, чтобы полицию вызывали. К нему и старшая по дому приходила и мы с соседкой. Без толку. Быдло там сидит.
- Оксана, а жена его не выдаст. Ты же б тоже своего не выдала.
- Вова, не буду. Я всегда с гордо поднятой головой хожу. Извиняюсь, если обидела и иду дальше.
- Королевна, х\*\*\*\*.
- Вова, я бы убрала или заставила убрать своего ненаглядного.
- "Дерьмовое" дело... Е\*\*\*\*ь, как скучно я живу!

В разговор тем временем включилась ещё одна любительница травить Диму и прочих не согласных с тем, что у них «всё в голове», по имени Ирина Сафина, подписывавшаяся почему-то в японском стиле как Ханыко Куяки:

- Оксана, не поверишь, у меня тоже наложили кирпичей, что за х.... И так дышать нечем.
- Ханыко, жуть какая... просто проклятье ВСД–шника. А может, это к деньгам?
- Сегодня что то не мой день, села в такси и дерьмецом завоняло, б\*\*\*\*ь, у меня уже фобия развивается на этом фоне.
- Вот и у меня паранойя. Кажется, что кто-то из домохозяек вляпается...
- Оксана, у нас уже соседи уносят к себе домой какахи, подошвой, может, меньше вонять будет, я уже и хлорки набрызгала, так вони еще больше, говорят же не трогай говно, вонять не будешь.
- Ханыко, у меня тоже мысль была налить хлорки, спасибо что предупредила
- Оксана, я так подумала: может, один и тот же гад нам наложил, пометил нас, так сказать?
- Ханыко, одновременно в разных странах и городах? Если только силой мысли...
- Оксана, фиг его знает... Может, телепортировался? Одна нога здесь – другая там.
- Ханыко, могучий должно быть парень, что аж две кучи наложить успел за столь короткий срок в разных местах.

В этот момент будущий администратор группы Мария Фроськина снова вспомнила Диму Седых и вскользь упомянула, как его увлечение компьютерными технологиями могло открыть перед ним такую возможность, в чём её поддержал Хулиган: «я тоже о нем подумал»...

Наблюдая этот спектакль, Джонни недоумевал, почему Ольге Жопсон, считавшей себя такой умной, не хватило ума примерить на себя эзотерические принципы, изложения которых часто вывешивала на стене её подруга Татьяна Покакович. Например, такое простое и несложное для понимания правило, которое можно было бы сформулировать как «закон возвращения говна»: чем больше ты гадишь жизнь другим людям, тем обильнее потом от них получишь назад!

А Впрочем, кое-чему Оксана Жопсон, наверное, всё же научилась, коль скоро она теперь развивала большую активность в виртуальной группе ВСД, нежели в компании своих соседей! Ведь здесь она могла практически безнаказанно гнобить того же Диму Седых, будучи уверенной, что мать ему не даст денег на билеты до Питера, чтобы у него имелась возможность насрать ей под дверь в буквальном смысле!

Впрочем, как уже отмечалось, в руководимой Н. Куровской группе, активные «поклонники» были не только у Димы С. Ещё больше «фанатов», так сказать, имелось у самого Джонни. Самым ярким среди них, несомненно, был Юра Педрилко. Его в Джонни бесило практически всё: от таких концептуальных моментов как диаметрально противоположный взгляд на природу и этиологию ВСД и соответственно (как это формулировал Юра) «нежелание лечить свой невроз», до таких мелочей, как склонность «коверкать чужие фамилии». Последний пункт недовольства Юры сам Джонни находил не только забавным, но ещё и весьма неуместным, рассуждая так: важно не то, какая у тебя фамилия и как кто-либо её пишет или произносит, а каким ты являешься человеком.

Конечно, в своё время Джонни больше возмущали нежели смешили глупые шутки о том, что грузинская фамилия «Фекалия» благородней, отражая более знатное происхождение, нежели «Говнидзе», даже когда тот и другой «служат во внутренних органах». Ещё тогда, в далёком детстве, Джонни считал подобные тупые приколы возмутительными. Как ему представлялось, из сочиняли подлые враги СССР, жаждавшие посорить народы, населявшие великую страну.

Теперь же он считал вообще абсурдным обижаться на неправильное употребление кем-то твоего условного буквенного обозначения, рассуждая так: какая разница, какая фамилия более элитная, Педрилко или Педрилка – главное, как ты себя ведёшь по жизни, называясь ею! И уж тем более глупым Джонни находил, когда кому-то не нравилось использование псевдонимов в контакте, которых недалёкие недовольные люди называли «фейками» (обнаруживая к тому же тем самым своё непонимание смысла этого слова). Нет, разумеется, именовать свой профиль в Вовой Путиным (или Петро Порошенко, если живёшь в Украине), наверное, было бы политически некорректно. Однако в остальном какой смысл ломать копыя из-за набора букв, которым ты себя поименовал, если делать выводы о тебе основываясь лишь на этом глупо?

Джонни лишний раз убедился в этом, когда его беседа в контакте, на организацию которой (а главное, наполнение участниками) ушло столько времени и сил, захватили тролли, которых возглавлял субъект, именовавший себя Серун Какулия. Джонни было плевать, к какой национальности в действительности принадлежал этот тип и каково было его настоящее имя, полученное им при рождении – главное, какое из него выросло говно, не способное ценить, а только разрушать созданное другими.



Да и если взять того же Юру Педрилло, его сексуальная ориентация отнюдь не такова, как могло бы показаться, исходя из его фамилии. Напротив, он был очень темпераментным гетеросексуалом! Нет, разумеется, бурная активность его не включала реальный половой контакт с настоящими партнёрами (ибо, как говорится, «кто ж ему даст?»), однако несмотря на это Юра умудрился затрахать многих женщин до изнеможения. Так, например, когда Тамара Покакович добровольно покидала пост администратора, в качестве одной из основных причин ею было названо неуместное поведение Юры, то и дело осквернявшего её мозг своей невротической семенной жидкостью. Нет, не в буквальном смысле, разумеется, однако Тамаре от этого было ненамного легче, когда Юра постоянно писал ей в личку, а когда она его блокировала, то прямо на стене возглавляемой ею группы, с настойчивым требованием приютить его «птенчика» в своё «дупло».

Джонни, впрочем, не осуждал Юру за такое поведение. Он мог понять трагедию человека, которого болезнь в значительной мере ограничила в его высшей нервной деятельности, выделяющей человека из мира животных, оставив ему лишь более примитивные функции типа активности моторной коры, направлявшей руку, которая то и дело теребила постоянно свербящий окаянный стручок, ну и контролировавшей анальный сфинктер, чтобы, так сказать, не обоссаться во время парада.

Ситуация с лечением у Юры также была незавидная, особенно в свете того, как он сам её воспринимал. Ему было особенно обидно, так как он вроде делал всё правильно: не стал читать про разные страшные болезни в интернете или слушать «поехавших» вроде Джонни о необходимости поиска в организме реальной патологии, а обратился к специалисту, к которому нынче принято ходить с подобными проблемами, а именно к психотерапевту. Там Юре назначили лекарство «Паксил», которое он принимал как положено, и вроде как ему даже удалось избежать сколько-нибудь значительных побочных эффектов, многие неприятные симптомы ушли, но... по его же собственному выражению, каждый раз, выходя из магазина, он чувствовал себя так, словно его там «там е\*\*ли семь негров семь часов». Последнее образное сравнение, впрочем, ещё не делало его пи\*\*ром, если только латентным, поскольку в реальности он не практиковал рецептивный (или Джонни не знал как это назвать, когда не «трахает» не он, а его) половой акт по очереди с целой группой афроамериканцев.

Но, как бы там ним было, а в сложившейся ситуации Юра не придумал для себя ничего лучшего чем пытаться отвлечься от неприятных симптомов его «петушения» воображаемыми неграми... унижая и тролля тех, кому было хуже чем ему по объективной причине. Особенную неприязнь и агрессию у него вызывали те, кому несмотря на более тяжёлое течение болезни хватало разума понять, что недуг их имел реальную причину. И в некотором роде у него была очень выгодная позиция. Так, у некоторых Юра ехидно вопрошал: как успехи в лечении остеохондроза? Ну и понятно, коль скоро в действительности речь шла о дегенеративной и вообще не поддающейся лёгкой коррекции патологии тканей, похвалиться его оппонентам, как правило, было особо нечем, не считая временных просветлений после особо удачных серий массажа, мануальной терапии и ЛФК. Тех же, кто в отчаянии начинал лечиться симптоматически таблетками, Юра презрительно вопрошал: «если вы считаете, что ваша проблема не «в голове», то зачем же вы тогда жрёте транквилизаторы и антидепрессанты и почему они вам помогают?!» Джонни разобрался, в чём был подвох и здесь. Во-первых, согласно современным представлениям, фармакологическое действие антидепрессантов в значительной мере сводится к тому, чтобы повышать концентрацию в мозге определённых «питательных» веществ (таких, как белок, известный под названием нейротрофический фактор мозга) помогающих выжить нейронам, оказавшимся в неблагоприятных условиях, таких, как гипоксия, которая, кстати также может существенно нарушать передачу нервных сигналов между клетками ЦНС. Во-вторых, прогрессивные психиатры уже всё больше рассматривали даже те же аффективные расстройства как результат биологического сбоя, проявление которого запускается негативными жизненными обстоятельствами. Наконец, Джонни находил здесь уместной следующую аналогию: если человек принимает жаропонижающие, это не означает, что болезнь изначально вызвана повышением температуры. На позицию своих оппонентов в этом вопросе Джонни смотрел так:

Раньше дикари шупали человеку лоб, и если он горячий, называли это «лихорадка». Теперь, когда люди видят, как человек много беспокоится, это принято именовать «тревожное расстройство». Прежде шаман говорил, что человек прогневал духов, и нужно было заплатить ему, обладающему особым даром, чтобы их изгнали. В наше более «цивилизованное» время человеку втирают, что плохое самочувствие, которому нынешние знахари не в состоянии найти внятного объяснения, – это «невроз», конфликт сознания с подсознанием или ещё какая-нить подобная мутная эзотерическая хрень. Как в древние времена внушали, что духов вызывать/изгонять умеет только шаман, так и теперь говорят, что без «специалиста» – психолуха не разберёшься.

Это сравнение с лихорадкой очень нравилось Джонни за исключением одного крайне неприятного момента: его уже использовала на стене своей группы Наталья Куровская, обращаясь к подписчикам своей группы, вкладывая в него, очевидно, совершенно иной смысл, а именно: «Вы болеете, так как неправильно живёте». И нужно, мол, не глушить свои симптомы антидепрессантами и прочими психотропными препаратами, а менять себя, собственный гнилой внутренний мир, свои нездоровые («со-зависимые» и проч.) взаимоотношения с окружающими и т.д. Джонни прекрасно понимал, какая мерзкая, токсичная подстава заключалась в проповедях этой сектантки для людей, безвылазно оказавшихся в ситуации, в которой находился он сам: Из-за генетического или какого-то иного дефекта как их самочувствие, так и объективное состояние неуклонно ухудшалось. Организм буквально разваливался, пока человек не умрёт. А по такой

логике получалось, мучительно неотвратимо скатываясь навстречу своей смерти, человек должен был ещё и себя и виноватым в этом почувствовать, так как, получалось, он сам себе всё это устроил! Но, как бы ни было обидно это признавать, Юра оказался прав – сколько бы Джонни ни старался писать свои статьи и прочие материалы, которые знакомившиеся с ними неизменно называли «бредовыми», сторонников у него так и не появилось. Совсем! Ни одного! Зато у той же Куровской в её эзотерически – сектантских проповедях о причинах болезней их становилось всё больше, в возглавляемую ею группу вступали новые участники, высказывавшие активную поддержку взглядов своей руководительницы. Так, например, некто Иван Долбодятлов изложил своё видение этапов развития невроза:

Отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие.

1 стадия. Отрицание: Это не невроз, у меня какая-то болезнь, от нервов так не может колбасить!

2 стадия. Гнев: Врачи не лечат, родственники и друзья не понимают, как я заболел все оказались такими му\*\*ками, советуют мне только одну х\*\*ню!

3 стадия. Торг: Ну ладно, я начну пить антидепрессанты, еще какие-то лекарства, на YouTube видео какое-то посмотрю, лечиться же надо!

4 стадия. Депрессия: Я не первый год жую лекарства, они уже даже немного не облегчают симптомы. Писец, выхода нет, как теперь жить?!..

5 стадия. Принятие: Одни лекарства и блогеры YouTube не прокатят. Это огромная работа, которую необходимо делать самому. Надо каждый день, каждый час делать усилия. Нужно решать внутренние конфликты, выяснять откуда пошел невроз. Решать проблемы, которые делают нервы. Учиться жить по-новому, прежней жизни не будет. Нужно строить из себя нового человека. Искать другие пути в лечении. Пробовать что-то новое. Пересмотреть свои взгляды на жизнь. Отпустить прошлое. Простить и забыть некоторых людей. И т.д. и т.п.

Ну и естественно, Наталья Куровская, которой это не могло не напомнить учение её любимой секты 12 анонимных алкоголиков, с энтузиазмом прокомментировала: «Истина». У Джонни же глубокое омерзение, вызванное этим постом по существу, усугубилось ещё и гнетущими ассоциациями со стадиями процесса умирания в известной концепции Элизабет Кюблер-Росс...

Джонни прекрасно понимал: ему было от чего впасть в отчаяние. Ведь если за более чем за два года в группах посвящённых ВСД у него не появилось ни одного (!) единомышленника, то скорее всего за то недолгое время, что ему оставалось жить, ему так и не удастся их найти.

И тем не менее, как бы ни было тяжело, как бы ни опускались у него руки, время от времени ему всё же удавалось встречать посты людей, мотивировавших его продолжать свой «сизифов труд». Таким человеком была, например, молодая женщина по имени Надежда Коробкина, сбивчиво (что можно понять, учитывая её эмоциональное состояние) рассказавшая свою безрадостную историю:

«Здравствуйте. Вчера узнала о своем диагнозе, и впаля в глубокое отчаянье. Не знаю, как с этим жить дальше... Ещё с раннего детства мне всегда было плохо, дурно. Я уставала, у меня кружилась голова, всё болело, слабость. И, сколько я себя помню, так было ежедневно. Я не переносила малейших физических нагрузок, было тяжело в школе, постоянно болела голова. С возрастом симптомы прибавлялись. Лет с 18 я стала обследоваться от и до, мне ставили диагноз ВСД! Причину не говорили, выписывали травки, успокоительные и отправляли домой. После родов мои проблемы усугубились, да и ребенок родился совсем не здоровым... Теперь у меня постоянно слабость дикая; головные боли, которые невозможно снять ничем; головокружения такие, что я сутками не могу встать с кровати – сразу падаю, только подняв слегка голову! Обычная работа по дому – это нечто очень тяжёлое для меня; все делаю с большими усилиями; каждый день встаю разбитая и всё болит. У меня остеохондроз всего позвоночника с множеством грыж с 18 лет; боли сильные, лордоз и нестабильность шейного отдела позвоночника, ретролистез, спондилоартрит грудного отдела, воронкообразная грудная клетка, деформации ребер, сколиоз, гипермобильность суставов, артроз челюсти, вальгусная стопа. Проллапс митрального клапана, боли в сердце, скачки давления от очень низкого до 200, боли в мышцах и суставах, гинекологические проблемы, цистит постоянно, геморрой, варикозное расширение вен малого таза и ног, олигоменорея, эрозивный гастрит, дуоденит, колит, дискинезия желчного пузыря. Бронхоспазм и кашель неясный, удушье, одышка ежедневно, затруднённое дыхание, хронический тонзиллит. Также гастроэзофагеальный рефлюкс, постоянные боли и рези в желудке, спазм, тошнота, вздутие. Нарушение кровотока в шейном отделе и головном мозге. Аллергии, атопический дерматит. В итоге, это все меня беспокоит каждый день, а я перечислила ещё не все симптомы! И вот так я жила всю жизнь! У меня начались панические атаки. Я падала, меня трясло, поднималось давление за 200. Врачи толком ничего не говорили, или «успокаивали»: «смиритесь, это ВСД, это не лечится!» Я долго искала причину, – ведь нет дыма без огня! Предполагала, что это что-то наследственное, ведь мама у меня тоже вся больная. Как же я хотела бы ошибиться! Сходили с подозрениями к генетику, и она вынесла вердикт: недифференцированная дисплазия соединительной ткани! У моего ребёнка 7 лет букет ещё больше. Я просто в отчаянии!.. Читала про синдром внезапной смерти, что идт не лечится. Я не знаю, как жить дальше. Я мучаюсь каждый день. Я не могу работать, мне постоянно плохо».

И какова же была реакция других участников сообщества «Возвращение к жизни (анти ВСД)»? Первой поспешила распать бедную женщину недоучившийся психолух Мария Дыбова, время от время приглашавшая в свою группу, где делилась «позитивом и мотивацией на выздоровление»: «Вы слишком

зациклены на своих симптомах. Вам не стоит ничего читать и искать в инете... На фото вы милая девушка. На вид здоровая. Желаю Вам так же хорошо выглядеть до 100 лет».

Прочитав этот комментарий, Джонни в омерзении на момент отпрянул от монитора, однако вскоре вернулся снова в надежде прочитать комментарии от кого-то поумнее нежели любительница оценивать состояние организма человека по внешнему виду. Но... видно не судьба. К разговору подключилась Алина Шепелявина: «Да вы вообще красавица, а себя так мысленно даже изводите! Не надо! У вас, я смотрю, есть хобби, есть вот ими и занимайтесь!» Не обошлось тут и без большого знатока психологии, любительницы рекомендовать всем «несознательным» (по её авторитетному мнению, разумеется) «лечить голову» Жанны Выдрицкой: «Всё, что вы перечислили, есть у очень многих людей. А синдром внезапной смерти бывает в основном у детей до года...» И дальше – характерный для такого рода умников козырный ход: «Вы у психиатра были?»

Джонни в который раз уже вспыхнул внутренней яростью при мысли о том, как его достало, как сами же больные любят в любой непонятной ситуации первым делом отправлять своих ещё более скорбных товарищей по несчастью к психиатрам. А тем временем подлила масла в огонь Татьяна Бусурманинова: «Мне кажется, многие ваши симптомы не от дисплазии, а из-за невроза, нервных переживаний и т.д. А узнав диагноз, вы себя ещё больше накрутили. Вам нужно больше позитива, ведь многие люди даже имея инвалидность, живут максимально полноценной и счастливой жизнью. Не читайте про диагнозы, больше отвлекайтесь и все обязательно будет хорошо! У всех нас есть какие-то хронические болячки, но они не в коем случае не должны мешать вам жить полноценной жизнью. Люди без рук/ног, неходячие, спортивные соревнования выигрывают, имеют цели в жизни. Никогда не стоит отчаиваться!» Ей энергично вторила завсегдатай троллинга больных из группы Куровской Инга Хамова: «Я вас расстрою, но многие спортсмены <живут> с дисплазией соединительной ткани, и у них нету ни па, ничего подобного... Да, есть ПМК, чрезмерная гибкость и т.д. Но это им только в плюс».

Джонни особенно разозлил этот чрезвычайно характерный для троллей пассаж: «Я Вас расстрою...», как бы прозрачно намекавший на страдание Надежды Коробкиной как на личностную ущербность, нежели следствие объективного дефекта организма, при которой та ещё, как любили говорить психолухи, «наслаждалась своей ролью жертвы».

При упоминании же спортсменов, которым особенность их соединительной ткани якобы «только в плюс», Джонни не мог не вспомнить Фло Хайман. История этой волейболистки до глубины души поразила его ещё в далёком 1986-м – году, когда ему самому впервые был поставлен диагноз ВСД (ревматологом, которую Джонни достал своими жалобами на «у меня колет сердце, я боюсь от этого умереть»).

Джонни впоследствии не знал, как объяснить это мистическое совпадение или как это ещё назвать, но, когда он, сидя в поликлинике в очереди к тому самому доктору развернул газету и стал рассматривать спортивный раздел, желая найти турнирную таблицу хоккейного чемпионата, его внимание привлекла заметка, озаглавленная «Смерть волейболистки». От одного названия Джонни стало не по себе. Сначала, впрочем, он попытался успокоить себя мыслью о том, что «ну, наверное, какая-нибудь престарелая бывшая спортсменка, ставшая потом тренершей, закончила свой век в дряхлой старости...» Но... не тут-то было! Первые же строчки встревожившей его заметки не оставляли попытке самоутешения Джонни никакого шанса: «В возрасте 31 года внезапно скончалась во время матча от сердечного приступа». Трагическая новость вмиг перечеркнула те наивные представления, которыми он привык себя успокаивать. Прежде он был убеждён (под влиянием заверений мамы, не на шутку встревоженной за его душевное здоровье): «От сердца» люди умирают практически исключительно в старости, за редким исключением серьёзных наследственных дефектов или поражения клапанов вследствие стрептококковой инфекции. Вот и в то утро он сидел в очереди к доброму доктору, чтобы в очередной раз услышать от неё успокоение, что у него «ничего такого нет». Однако теперь всё перевернулось в один момент. Ведь было совершенно очевидно: если у тебя порок или ревматизм, то... таких не берут в космонавты. Но спортсмены, насколько он знал, должны были регулярно проходить строгие медицинские комиссии...

Пять лет назад Джонни даже в некотором роде довелось столкнуться с этим лично. Тогда он грезил футболом и умолял маму записать его в секцию. И не куда-нибудь, а в школу олимпийского резерва, чтобы он мог стать настоящим футболистом. Мама же

1. Реально оценивала шансы своего хилого детёныша быть взятым туда. Соответственно, желала избавить его от бессмысленных истерик по поводу не пройденного отбора, результаты которого были очевидны заранее, а потому схитрила, сказав: Туда берут только очень здоровых, а ты всё время болеешь простудой и ангинами!
2. Действительно опасалась любого «серьёзного» спорта с его нагрузками «на износ», где, как она была уверена, многие люди «надрывают себе сердце», а потом умирают молодыми или становятся (по её словам) «инвалидами на всю жизнь».

Но как же тогда эта волейболистка, которую неоднократно тщательно проверяли врачи, могла вдруг вот так внезапно умереть от «сердечного приступа»?!

И, как назло, даже обсудить с доктором, чьего приёма он ожидал в очереди, Джонни это не мог, представляя как она строгим тоном поинтересуется, зачем он вообще читает такие вещи и отругает его. Неприятных моментов, впрочем, ему всё равно избежать не удалось, поскольку, заметив, как его колотит

мелкой дрожью, врачиха с добродушным укором сказала ему: «Тебе нужно меньше нервничать, бояться всего, переживать по каждому поводу. Тогда и твоё сердечко будет лучше себя чувствовать».

Но как этого было достичь, когда парализующий любые здравые размышления страх словно шёл изнутри, совершенно не считаясь с его волей?! Подросток Джонни не знал тогда ответа на этот вопрос, а много лет спустя, на закате своих дней он и вовсе пришёл к выводу о невозможности найти удовлетворительное решение, пока в недрах организма действует патологический механизм, запускающий этот страх.

Вечером того непростого (из-за пережитого утром потрясения) дня не находивший от тревоги себе места Джонни показал маме записку и с плохо скрытым ужасом в дрожащем голосе поинтересовался: «Как же такое может быть?» Родительница сразу поняла свою задачу. Она принялась уверенным тоном объяснять, как в погоне за деньгами западные спортсмены вынуждены надирать свой организм, накачивая себя разрушительными для здоровья стероидами. Услышав эту историю, Джонни, наконец, успокоился. Он, будучи теперь освобождённым в школе по здоровью от «физ-ры», однозначно не собирался более делать какие-либо значительные усилия на спортплощадке, не говоря уже про приём стероидов!

Теперь, наконец, для него снова всё было логично. История Фло Хайман практически утратила для него теперь лично релевантный заряд страха, оставшись всего лишь мрачным воспоминанием, время от времени навязчиво всплывавшим из памяти. И тогда Джонни невольно задавался вопросом: интересно, что чувствовала эта волейболистка в секунды перед своей смертью? Снова и снова Джонни представлял себе, как она падает на площадку без сознания, как её уже бездыханное тело окружают игроки обеих команд, в свою очередь расступающиеся перед подбежавшими медиками; как последние совершают тщетные усилия, пытаясь привести труп спортсменки в чувство...

И лишь на закате своей жизни Джонни удалось получить более правильные фактические сведения о той трагической истории. Как выяснилось в результате вскрытия, у Ф. Хайман на самом деле было здоровое сердце, а скончалась она от расслоения аорты вследствие заболевания соединительной ткани – синдрома Марфана. Кроме того, она не упала замертво на площадке, как долгое время представлял себе Джонни, а отключилась, сидя на скамейке запасных.

Казалось бы, какие эти детали могут иметь значение теперь, когда человека уже не вернуть?! Но Джонни считал их важными, как минимум, по двум причинам:

Ему было даже немного стыдно, как он в своё время поверил своей маме, считая причиной гибели волейболистки анаболические стероиды и наркотические психостимулирующие средства. Ещё больше возмущения возникло у него, когда участниками групп вк (особенно той, где заправляла Куровская) посвящённых ВСД, причиной смерти известного 35-летнего музыкального исполнителя, выступавшего под псевдонимом «Децл» были объявлены наркотики. С одной стороны, конечно, Джонни понимал беспокойство этих людей, постоянно трясущихся за своё здоровье, и соответственно их стремление убедить себя, что, поскольку они в отличие от ушедшего артиста ведут себя «правильно», постигшая его трагедия не может стать их уделом. Но в то же время Джонни считал недопустимым порочить память о человеке, клеветнически объявляя его торчком только для того, чтобы утихомирить свою тревожность. Тем более, многие люди употребляют вещества, и ничего, ну если не брать во внимание передозировки...

Ещё гораздо важнее с точки зрения Джонни было другое: Знание не только обстоятельств, непосредственно предшествовавших скоростижной смерти, но и релевантных подробностей жизни, составлявших в известном смысле историю болезни таких безвременно ушедших людей, могло помочь спасти многих других. Так, например, обычно считается: спортсмены, имеющие соответствующую предрасположенность, умирают во время большой физической нагрузки. Но в то же время, например (насколько представлял себе обстоятельства упоминаемой далее трагедии Джонни на основании материалов, с которыми ему удалось познакомиться), талантливый юный хоккеист Алексей Черепанов «клюнул носом» и упал замертво, уже сидя на скамейке запасных. Удалось ли бы сохранить ему жизнь, катаясь он с клюшкой только у себя во дворе в собственное удовольствие, без чрезвычайного физического и эмоционального напряжения, свойственного профессиональному спорту? А может, следовало ограничить физические нагрузки ещё более радикально? Или как-то иначе себя вести, например, не садиться сразу после возвращения с площадки? За примерами возможной справедливости последнего предположения не надо было далеко ходить. Джонни, можно сказать, всю жизнь помнил наставление, которое когда-то дала ему мама: после бега и вообще сильной нагрузки, нужно сначала походить, а не стоять на одном месте и тем более не усаживаться и не ложиться. А когда его собственные дни уже стали клониться к закату, ему довелось убедиться в этом на личном опыте. Врачиха, проводившая с ним ЭКГ–тестирование под нагрузкой, в ходе которого он очень боялся умереть несмотря на заверения кардиолога о минимальности риска, предупредила его не останавливаться сразу после завершения процедуры. Однако Джонни её не послушал, сказав что боится что ему станет плохо, ему подставили стул чтобы он мог сесть прямо там, на остановленной беговой дорожке, и... он не просто почувствовал себя отвратительно, но у него даже наоборот в среднем усилилась аритмия! Было ли бы ему лучше, послушай он врача и народную мудрость, донесённую когда-то мамой? Для него это был вопрос, несомненно, заслуживающий детального выяснения.

Таким образом, Джонни горячо ратовал за то, чтобы сами больные люди были лучше и более правдиво информированы о своей болезни. Конечно, даже ему самому в последний период жизни пришлось испытать и обратную сторону своей тяги к знаниям в этом вопросе. Так, однажды в интернете в статье,

озаглавленной «Пропалс митрального клапана: Недооценённая причина внезапной смерти» он прочитал о том, что больные ПМК умирают обычно не во время физической нагрузки, а в покое или во сне. Последнее особенно угнетало Джонни. Ночь за ночью, он беспокойно ворочался, чувствуя всем телом частые перебои пульса, и с ужасом думал: «вероятно, я уже никогда не проснусь...» Потом его воображение рисовало, как какое-то время никого даже не будет волновать, жив ли он вообще. Получалось, всем на него плевать! И вспоминали о нём лишь тогда, когда им от него что-то нужно... Чтобы снова использовать и обмануть. Как эти мерзкие двуногие твари именуемые людьми обычно любят делать с другими!.. А потом... соседи почувствуют мерзкий запах, которым его уже разлагающийся организм возвестит о своём уходе из мира живущих... А ведь совсем не так позорно он когда-то надеялся закончить свою жизнь... Нет! Когда-то в мечтах всё представлялось ему иначе... В итоге, каждый раз измождённый тревогой Джонни погружался уже под утро в очередной кошмарный сон, а просыпался уже в «послеобеденное» (для нормальных людей) время.

Таким образом, с одной стороны Джонни испытывал на себе то, что однажды врач вызванной им по причине сильного беспокойства за собственное здоровье скорой помощи характеризовал как «к сожалению, медицинские знания не всегда приносят людям пользу». Да, его тревога порой бывала избыточной и непродуктивной. Но в то же время он смотрел на дискомфорт, возникающий в результате приобретения им новых сведений как на разумный компромисс и лишь побочный эффект неизмеримо большего блага. Джонни был убеждён: даже его иррациональный страх был в первую очередь продиктован вполне материальными патологическими процессами в организме, угрожавшими его жизни. И тревога в данном контексте возникала как защитный механизм, призванный привлечь внимание сознания к вполне осязаемой биологической проблеме, единственным действительно эффективным способом исправления которой могло стать лишь нахождение подлинно действенного лечения, которое продлит жизнь и существенно снизит риск внезапно умереть.

Конечно, циничные психолухи заявляли: «Какой смысл цепляться за своё жалкое существование?! Тем более, когда у тебя даже нет никакой поддержки, друзей и близких, а также собственных ресурсов заплатить, чтобы о тебе позаботились, когда/если ты станешь совсем немощным!» Сектанты вроде Куровской проповедовали признать своё бессилие.

Но Джонни претил такой подход. Он не собирался примиряться со своей участью и сдаваться, равно как и признавать неправильность своих взглядов даже тогда, когда все вокруг с кем он пытался общаться были по сути против него. Да, будучи реалистом, он понимал: сколько ты ни сражайся за свою шкуру, а умирать рано или поздно придётся! Со своих материалистических позиций, как бы ни было горько это чувствовать, Джонни осознал невозможность вечной жизни биологического организма, а уж такой рухляди как его собственный и подавно. Однако поскольку ему хотелось как можно дольше оттянуть погружение в вечное небытие, в котором его никогда уже больше не будет, он собирался не сдаваться, а наоборот, активно сражаться за свою жизнь до последнего вздоха. И главным оружием в его отчаянной борьбе должны стать знания, которые он старался приобретать каждый день, несмотря на все трудности, стоявшие у него на пути.

И устремления Джонни выходили далеко за рамки «спасения собственной задницы». Он считал себя носителем великой миссии, горячо желая, чтобы добытые его усилиями знания также послужили продлению жизни огромного числа других людей, особенно тех, у кого с ранних лет имелись непонятные мучительные проблемы со здоровьем наподобие его собственных.

Однако эти знания необходимо было как-то ещё донести до других страждущих, которые пока, увы, совершенно не желали ему внимать, слушая «говнюков», как Джонни начал называть участников группы, о которой речь шла выше, после истории с нагавившим в падике мужиком. В связи с этим неприятным обстоятельством Джонни однажды осенила интересная мысль. Он вспомнил, как психолухи любили говорить своим клиентам: «Если ты продолжишь делать то, что раньше для тебя не работало, то ничего к лучшему в твоей жизни не изменится». С этой идеей на уме Джонни сказал себе, как когда-то молодой Володя Ульянов своей мамаше: «Нет, мы пойдём другим путём...»

Он решил в рамках, так сказать, интегративного подхода к проблематике ВСД сначала попробовать себя в своей группе и созданной на её основе беседе в роли психотерапевта, совершенствуя существующие методики на основании своих прогрессивных идей, а уже потом, прочно завоевав доверие аудитории как знающий человек, бескорыстно помогающий другим, начать систематически просвещать людей о реальных истоках их недуга. Для этого, однако, нужно было сначала самому основательно разобраться в том, как это делается, то есть, как собственно проводится терапия, а потому Джонни приступил к основательному изучению соответствующего материала.

## Я б в психолухи пошёл...

В 2015 году, когда два невролога, к которым Джонни обращался, советовали ему идти к психотерапевту, он, конечно, был жутко возмущён их вопиющей некомпетентностью. И в то же время в душе у него тогда закрались некоторые сомнения. Нет, безусловно, он был непоколебимо убеждён: все его симптомы, включая огромную кучу страхов и фобий, тотальную тревожность, ОКР и прочее, были следствием органического заболевания, а никоим образом не просто у него «в голове». И всё-таки ему не давала покоя мысль: а вдруг его состояние можно хоть немного улучшить психологическими методами? С этой мыслью

Джонни начал изучать популярную книжку «Тревога и связанные с ней расстройства. Понимание и лечение тревоги и паники». Конечно, от её содержания Джонни то и дело сильно коробило. Особенно его возмущало, например, почему автор, считавшийся большим знатоком проблематики, ничего не знает о реальных о таких реальных причинах «тревожных» расстройств, как проблемы с позвоночником – ситуация, в какой-то мере имевшая место в случае самого Джонни.

И, тем не менее, какое бы омерзение ни вызывала у Джонни «неправильность» изучаемого им пособия, он решил взять его в качестве отправной точки в реализации задуманного им проекта, заключавшегося в том, чтобы поиграть в психолуха, исцеляющего от панических атак и иных проявлений ВСД. Джонни, конечно же, прекрасно отдавал себе отчёт в том, с какими трудностями ему предстоит столкнуться: потенциальные «пациенты», несомненно, сразу же примутся спрашивать про его образование, квалификацию, диплом и всё такое. Но всё же он не считал этот момент непреодолимым препятствием. Ведь, в конце концов, сколько было кругом юных и не очень мошенников, даже не удосужившихся прикупить себе диплом психолуха, и несмотря на это разводивших больных людей на деньги по схеме: «я победил эту болезнь, а теперь могу помочь тебе вылечиться... за определённую мзду, разумеется». А у Джонни, в отличие от этих наглых проходимцев, имелись (по крайней мере, он сам собирался так представлять положение вещей своим потенциальным слушателям) серьёзные, основательные познания как в медицине, так и в психологии. Где у него диплом, подтверждающий квалификацию? Так пусть их это не еб\*т! Вам, простите, шашечки или ехать? А тут вас ещё и бесплатно довезут! Так что ельники свои захлопнули, и слушаем внимательно уникальные сведения, которыми я с вами собираюсь поделиться, пока не передумал.

Таковы были исполненные не свойственного ему оптимизма планы Джонни. У него, впрочем, в некотором смысле уже имелся подобный опыт. В своё время, когда его серьёзно использовала, разведя на значительные для него деньги, одна сучка, а также ещё двое подобных ей психопатов, Джонни также пытался организовать свой просветительский проект, с целью рассказать широкой публике о людях, олицетворяющих собой зло. Тогда он также был настроен очень решительно, ставя целью донести до среднестатистического человека сведения о деструктивных личностях, дабы он(а) мог(ла) вовремя распознать таких социальных хищников в своём окружении и не стать их жертвой. Само собой, тогда где-то в глубине души Джонни в первую очередь мотивировала на его деятельность сильная обида и жажда ещё и хотя бы таким странным способом отомстить своим обидчикам (в дополнение к тому, что он многократно распространял в интернете под вымышленными именами, в основном женскими, сведения, разоблачающие этих типов), дабы их наказать, не нарвавшись самому на серьёзные неприятности; однако широкой общественности знать о таких его мотивах, конечно же, было не обязательно.

Тогда Джонни в рамках своей деятельности провёл около ста безвозмездных консультаций, в основном с бедными женщинами, анализируя и давая заключение каждой из них, был ли обидевший её кавалер на самом деле психопатом/нарциссом и т.д., или же просто обычным негодяем, коих так много развелось. Разумеется, грандиозный замысел Джонни тогда с треском провалился, как и всё остальное в его жизни, за что он когда-либо брался, и очень редкие посетители его интернет – ресурсов вместо «благодарности» лишь иногда бросали ему брезгливые рекомендации «самому найти себе психолога, а лучше сразу психиатра» и вообще «серьёзно лечить свою голову, пока ещё не совсем поздно», однако некий опыт он в итоге всё же приобрёл.

Теперь же Джонни решил развернуть подобную деятельность в контексте ВСД. За основу, задающую общую канву терапевтического подхода, которым собирался пользоваться, Джонни взял изложение в книжке «Психология Ненормальных: Клинические Случаи» (Его «порадовало» уже в названии, как людей с «паническими атаками» в цивилизованном мире принято считать поехавшими; Джонни, прочем, претил сам термин «панические атаки», который стремился по возможности заключать в кавычки, по крайней мере, когда не приходилось употреблять его слишком часто. И применительно к себе он упорно настаивал называть случавшиеся с ним приступы «вегетативными кризисами», а не «паническими атаками», даже если он во время таких эпизодов «обсирался» со страшной силой. Ведь он, в конце концов, действительно больной человек, а не какой-нибудь дурной паникёр!), где рассказывалось, как лечат «паническое расстройство» в США на конкретном примере:

«Джон Донахью был 45-летним женатым мужчиной европейского происхождения, отцом трёх сыновей. Будучи образованным и успешным человеком (он был директором школы), Джон тем не менее испытывал трудности с паническими атаками на протяжении последних пятнадцати лет. Несмотря на множество консультаций со специалистами в области психического здоровья в последние несколько лет, его панические атаки заметно не уменьшились. На самом деле, их частота даже возросла, когда он переехал в северную часть штата Нью-Йорк, чтобы начать работу в новой школе. Уверенный, что он мог бы преодолеть эти атаки, Джон стал искать в телефонной книге возможные источники помощи. Он обрадовался, увидев объявление клиники, специализирующейся на лечении тревожных расстройств, и записался на приём.

В ходе своего первого визита Джон сказал своему терапевту, что испытывал от двух до пяти панических атак в месяц, и терапевт попросил его описать типичную из числа случавшихся в последнее время. Джон вспомнил паническую атаку, происшедшую с ним на прошлой неделе, когда он возил свою семью в компьютерный магазин. Он не замечал за собой ощущения тревоги перед атакой, хотя и вспомнил, что мог быть «взведён» из-за шума, поднимаемого детьми на заднем сиденье. На самом деле, Джон вспомнил, что атака началась сразу же после того, как он резко обернулся, чтобы попросить детей «утихомириться». Сразу

после того, как он развернулся обратно, чтобы посмотреть на дорогу, Джон почувствовал головокружение. И как только он заметил это ощущение, он испытал быстрый и сильный прилив прочих ощущений, включая потливость, ускоренное сердцебиение, прилив жара, дрожь, а также чувство отделённости от своего тела (деперсонализация). Реагируя на этот сильный прилив чувств, Джон принялся ёрзать на водительском сиденье, меняя осанку и убирая руки с руля, только чтобы снова ещё сильнее в него вцепиться. Когда жена спросила, всё ли с ним было в порядке, Джон не мог ответить ей, будучи сильно поражённым своими ощущениями и сосредоточенно пытаясь совладать с ними. Опасаясь попасть в аварию, Джон свернул на обочину. Он выскочил из машины, быстро обошёл вокруг неё, потом забрался обратно на пассажирское место. Он присел на корточки и попытался нормализовать дыхание с помощью приёмов, которым его жену обучали на курсах подготовки к родам. По прошествии десяти минут Джон стал чувствовать себя лучше. Тем не менее, из-за высокого уровня тревожности, преследовавшего его после панической атаки, а также из-за боязни её повторения, Джон попросил жену вести машину до конца того дня.

Джон рассказал терапевту, что с тех пор он стал испытывать ещё большую нерешительность перед вождением, особенно на той дороге, где с ним случилась атака. Хотя большинство атак ассоциировались у него теперь в определёнными ситуациями, Джон сообщил, что иногда они случались с ним ни с того ни с сего. Он отметил, что хотя у него происходило в среднем всего по несколько атак в месяц, у него был высокий уровень тревожности каждый день, поскольку он постоянно фокусировался на опасности, что следующая паническая атака может случиться с ним в любом момент. Джон начал беспокоиться по широкому кругу поводов и избегать разнообразные ситуации. Они включали вождение автомобиля (особенно на большие расстояния или между штатами), полёты на самолётах, использование эскалаторов, пребывание на широких открытых пространствах (например, пустые парковки), длительные прогулки в одиночку, посещение церкви и кинотеатров, поездки за город.

Зная, что эта информация будет очень важна для лечения, терапевт Джона пытался выяснить точно, чего Джон боялся, т.е. что по его мнению могло произойти, если с ним случится паническая атака в этих ситуациях. Джон вспоминал, что когда панические атаки были наиболее сильными (например, в первые годы после их появления), он думал, что они имели физическую причину. Именно, он боялся, что атаки могли быть симптомом болезни сердца, которую его доктора не смогли обнаружить. Тем не менее, в настоящее время он беспокоился не о смерти или физической болезни, поскольку доктора убедили его, что с ним всё в порядке. Нет, Джон теперь больше всего боялся отключиться (потерять сознание) или утратить контроль над своими руками и ногами и упасть. На самом деле, Джон сообщил, что в процессе некоторых наиболее интенсивных панических атак, подобных той, которую он только что описал, его руки и ноги начинали дёргаться непроизвольным и неуправляемым образом. Страх потери сознания, падения, или потери контроля над конечностями, похоже, проявлялся у Джона в большинстве ситуаций, в отношении которых он проявлял беспокойство или избегание: например, вождение (потеря контроля над машиной и авария) или пребывание в церкви, на эскалаторах и открытых пространствах (где он боялся упасть и привлечь к себе внимание).

Собирая информацию, которая могла бы стать впоследствии полезной в ходе лечения, терапевт Джона спросил, носил ли он с собой специфические вещи и совершал ли какие-либо действия в ответ на паническую атаку, которые (а) помогали ему чувствовать себя более комфортно в трудной ситуации или (б) представлялись снижающими вероятность того, что случится пугающее событие. Посредством расспросов, терапевт Джона смог идентифицировать следующие безопасные схемы поведения и сигналы: круглосуточный доступ к противотревожным лекарственным препаратам, сворачивание на обочину, держание за стационарные объекты и хождение вдоль стенок в процессе прогулок.

В ходе первого приёма Джон рассказал терапевту долгую историю своих панических атак. Первая из них случилась 15 лет назад. Она произошла в 4:30 ночи. Джон уснул на диване примерно в час ночи, вернувшись домой после попойки с друзьями. Сразу после пробуждения в 4.30 он внезапно почувствовал боль в животе и ощущение пульсации сзади в шее. Неожиданно он заметил также ускоренное сердцебиение. Джон немедленно вскочил с дивана. Как только он поднялся, Джон почувствовал головокружение и стал бояться, что его голова «сейчас взорвётся». Джон вспоминал, как шатаясь вышел за дверь подышать свежим воздухом. Оказавшись на улице, он принялся ходить взад-вперёд и растирать заднюю часть шеи и голову в попытке уменьшить неприятные ощущения. Хотя он не знал, от чего страдает, Джон был уверен, что умирает. Несмотря на такую уверенность и интенсивность ощущений, атака продолжалась лишь 5-7 минут. Почувствовав себя лучше, он вернулся обратно внутрь и разбудил жену, чтобы рассказать ей о происшедшем.

На следующее утро после панической атаки Джон позвонил своему семейному врачу, который согласился принять его в тот же день. Доктор сказал Джону, что он здоров, и у него просто «выиграли нервы», возможно из-за недавнего рождения первого ребёнка и приближения конца учебного года, который всегда был очень напряжённым временем для Джона. Чтобы помочь ему расслабиться, доктор дал рецепт на Валиум (диазепам).

Джон не стал приобретать лекарство, поскольку атаки не вернулись немедленно. Тем не менее, он запомнил следующую, случившуюся примерно через месяц. С тех пор атаки происходили более регулярно. Когда они стали повторяться, Джон начал избегать ситуации, в которых они случались, а также те, в которых он считал наиболее вероятным, что они могут произойти. За первые несколько лет своих панических атак Джон три раза обращался в отделение неотложной помощи местной больницы, т.к. был уверен, что его

симптомы были признаком сердечного приступа. Именно в ходе одного из этих визитов он впервые услышал термин «паническая атака» как описание своих симптомов.

Семилетний период с момента первого появления панических атак у Джона был особенно сложным временем для него, поскольку в качестве метода борьбы с приступами нараставшей частоты и интенсивности он стал полагаться на алкоголь. На самом деле, как Джон сказал, он тогда выпивал по ящику пива в день. К счастью, с помощью психотерапевтов локального Центра психического здоровья и краткой госпитализации, зависимость Джона от алкоголя довольно резко прекратилась после семи лет обильных возлияний (это произошло за шесть лет до его первого визита в клинику тревожных расстройств). Тем не менее, примерно в то время психиатр прописал Джону большую дозу Занакса (алпразолам), который он по-прежнему принимал. В дополнение к Занаксу, Джон на регулярной основе подвергался психотерапевтическому лечению клиническим социальным работником на протяжении нескольких лет. Он рассматривал свои занятия с этим социальным работником как в какой-то мере полезные, поскольку он мог узнать больше о природе панических атак, а также о некоторых способах противостояния им, таким, как успокаивать себя словами: «это пройдёт». В промежуточный период он также полгался на книги из разряда «помоги себе сам», которые читал регулярно. К сожалению, он обнаружил, что они имели ограниченную ценность и не способствовали выздоровлению.

Терапевт Джона расспросил его о наследственности и поинтересовался историей эмоциональных расстройств в семье. Джон рассказал про обширную историю психологических проблем в семье, имевших место в основном по линии матери. В дополнение к долгим и по-прежнему продолжавшимся алкогольным запоям, мать Джона также страдала от панического расстройства с агорафобией. Хотя Джон всегда считал свою мать тревожной женщиной, которая постоянно беспокоилась и была чрезмерно озабочена физическими симптомами, как своими собственными, так и детей, Джон не осознавал, что его мать страдала паническим расстройством до тех пор, пока ему самому не поставили такой же диагноз. В дополнение к матери, его дедушка по материнской линии, а также две сестры его матери были алкоголиками или злоупотребляли алкоголем. Его бабушка и ещё одна тётя по материнской линии страдали от панического расстройства; на самом деле, агорафобия у его тёти была столь сильна, что она не выходила из дома на протяжении семи лет. Старший двоюродный брат Джона злоупотреблял алкоголем. Джон отметил также, что его сестра и младший брат не имели истории каких-либо эмоциональных расстройств и не злоупотребляли веществами.

...Во многих отношениях, симптомы Джона и его история отражали типичный случай панического расстройства с агорафобией... Принимая во внимание обширную историю панического расстройства и алкоголизма у его биологических родственников, разумно предположить, что Джон унаследовал повышенную предрасположенность испытывать ложную тревогу (неожиданную паническую атаку). Более того, он испытал свою первую паническую атаку в период, который многие сочли бы полным стрессов (рождение первого ребёнка, напряжённый график работы). Это обстоятельство хорошо вписывается в схему, согласно которой первая паническая атака обычно возникает в контексте житейского стресса, который активизирует или запускает имеющуюся предрасположенность...

Тем не менее, одна такая предрасположенность не предопределяет развитие панического расстройства. Она лишь может создать условия для его развития под влиянием подходящих психологических и социальных факторов. Центральным фактором такого рода в паническом расстройстве является возникновение тревоги относительно возможности дальнейших атак. Эта тревога, также фокусирующаяся на специфических физических ощущениях, которые могли бы сигнализировать о следующей атаке, характеризуется сильным чувством неконтролируемости и когнитивными искажениями относительно последствий или значения атаки и связанных с ней симптомов. Эти когнитивные искажения обычно связаны с нереалистичными предположениями о том, что паническая атака может являться признаком физического ущерба <для организма> (сердечного приступа, инсульта), или может привести к нему; или со страхом сойти с ума или потерять контроль (паническая атака рассматривается как признак шизофрении или нервного срыва; причина крайней неловкости (из-за <издаваемого> крика, бегства или подобного). Тенденция думать, что случится худшее при появлении симптомов панической атаки была очевидна у Джона. Как упоминалось ранее, на начальных этапах своего панического расстройства Джон думал, что панические атаки были признаком серьёзного физического недуга (например, болезни сердца). На последующих этапах расстройства, его главные страхи были связаны с убеждением, что паническая атака вызовет потерю сознания или контроля над руками и ногами. Клинические наблюдения показали, что мысли пациента относительно пугающих потенциальных последствий панических атак могут меняться в процессе развития расстройства. Что же заставляло Джона интерпретировать свои ощущения столь катастрофическим образом? Одной из причин того, почему люди приобретают тенденцию интерпретировать *нормальные* физические ощущения как угрожающие может быть научение из раннего опыта. Например, Джон мог приучиться в детстве рассматривать физические ощущения как потенциально опасные, наблюдая, как его мать реагировала на свои симптомы подобным образом (моделирование).

Согласно интегративной модели панического расстройства, ложная тревога быстро ассоциируется в сознании человека с некоторыми внешними или внутренними сигналами, присутствовавшими в момент панической атаки. В случае внешних сигналов, если с человеком случается паническая атака в определённой ситуации, он может проявлять осторожность или избегать эту ситуацию в будущем, поскольку она становится сигналом будущих панических атак. Например, Джон быстро начал бояться и избегать вождения после нескольких сильных панических атак за рулём автомобиля. Это согласуется с большим количеством



наблюдений, согласно которым агорафобия (ситуационное избегание) является характерной чертой неожиданных панических атак, возникающая всегда *после* атак (лишь у небольшого числа пациентов с паническим расстройством никогда не развиваются симптомы агорафобии). В случае внутренних сигналов, люди, испытывающие неожиданные панические атаки, начинают ассоциировать возникающие в их ходе ощущения с самими паническими атаками. Специальный термин для этого процесса – интероцептивное обусловливание – означает, что если определённые физические ощущения (например, быстрое сердцебиение) снова и снова сопровождаются страхом (как обстоит дело при панической атаке), то сами ощущения могут приобрести способность вызывать страх (например, интенсивные упражнения вызывает учащение сердцебиения, которое в свою очередь вызывает тревогу или панику посредством интероцептивного обусловливания). В ходе одной из последующих сессий терапии Джон признался, что с тех пор, как началось его паническое расстройство, он стал избегать напитки, содержащие кофеин, а также интенсивные упражнения, из страха, что они могут спровоцировать паническую атаку. Поскольку первоначальные акты срабатывания ложной тревоги ассоциировались с различными внешними и внутренними сигналами посредством процесса научения (обусловливания), их принято называть в интегрированной модели «наученными тревогами» (т.е. усвоенными фобическими тревожными откликами на физические ощущения).

Психотерапевт Джона был лицензированным клиническим психологом, специализировавшимся на лечении тревожных расстройств с позиций когнитивно-поведенческого подхода. Центральная задача когнитивно – поведенческой терапии панического расстройства заключается в том, чтобы помочь пациентам обрести ощущение контроля над панической атакой и научить их не бояться возможных дальнейших панических атак. В значительной мере терапия не фокусируется на панической атаке как таковой. Вместо этого она направляется на тревогу пациента перед дальнейшими паническими атаками, которые в интегрированной модели рассматриваются как первичная причина продолжения панических атак с течением времени (т.е. тревога относительно дальнейших панических атак рассматривается как *поддерживающий* фактор). Придерживаясь этой модели, терапевт Джона счёл важным получить информацию относительно последствий паники, которых боялся его клиент (потерять сознание, упасть) и типов ситуаций, которые тот избегал.

Психотерапевт использовал принципы и техники когнитивной терапии, чтобы помочь Джону изменить и модифицировать мысли и отношение в целом, касательно опасности ощущений и ситуаций, ассоциированных с его паническими атаками.

Поскольку Джон страдал от панического расстройства, сопровождавшегося агорафобией (как обстоит дело для большинства пациентов с паническим расстройством), терапевт планировал включить ситуационную экспозицию в терапию Джона, чтобы уменьшить избегание им таких ситуаций, как вождение, посещение церкви, посещение кинотеатра. Ситуационная экспозиция включает в себя (а) составление списка ситуаций, которых Джон боялся и избегал; (б) расположение входящих в него наименований в иерархическом порядке, начиная с наименее и заканчивая наиболее трудными ситуациями (последовательность, именуемая иерархией страха и избегания); (в) начиная с наименее трудных ситуаций (т.е. тех, которых Джон боялся меньше всего), предписание Джону создавать себе такие ситуации в предопределённое время с заданной длительностью. Ситуационная экспозиция (именуемая также *живой*) может осуществляться в разных форматах, таких как постепенный (использованный терапевтом Джона) и массированный (также именуемый импловзивным, когда терапевт устраивает столкновение пациента с его наиболее пугающими и избегаемыми ситуациями, обычно на длительное время).

Хотя терапевт Джона планировал использовать ситуационную экспозицию в формате самопомощи (когда пациент выполняет большинство практик в одиночку), эта методика также может выполняться с помощью (а) терапевта, сопровождающего пациента на сеансы экспозиции, (б) супруга/супруги или близкого друга, служащего в роли наставника или помощника во время практики экспозиции. Преимущество сессий с непосредственным участием терапевта заключается в том, что они проводятся в наиболее продуктивном стиле. Пациент, проводящий экспозицию самостоятельно, может не всегда выполнять задания наиболее терапевтическим образом. Например, один из принципов экспозиции заключается в том, что для того, чтобы она имела терапевтическую ценность, пациент должен оставаться в пугающей его ситуации до тех пор, пока тревога не уменьшится. Иногда пациенты, которым предписано самостоятельно выполнять экспозицию, спасаются бегством, как только чувствуют высокий уровень тревоги. Помимо препятствования испытыванию меньшей тревоги впредь в подобной ситуации, бегство может сделать конфронтацию с ситуацией в дальнейшем ещё более сложной, поскольку пациенты прежде спасались из неё бегством в состоянии крайней тревоги.

В дополнение к повышению вероятности того, что экспозиция будет завершена терапевтическим образом, экспозиция с помощью партнёра может иметь дополнительные преимущества. Используя этот формат, супруг/супруга узнаёт о природе панического расстройства, а также методах, полезных в его терапии. В дополнение к потенциалу позитивных межличностных перемен (например, меньше конфликтов благодаря лучшему пониманию расстройства), обучение партнёра роли наставника в лечении пациента помогает увеличить число экспозиций между терапевтическими сессиями (поскольку некоторые пациенты откладывают задания по экспозиции из-за своего страха встречи с ситуацией). Более того, этот подход может устранить вещи, которые супруг/супруга обычно может делать в ответ на симптомы, усугубляя расстройство. Примеры поведения партнёра, которые могут вносить вклад в закрепление панического расстройства у

пациента, включают: (а) поддержание мыслей пациента, ассоциированных с паническими атаками (например, «Ты прав, дорогой! Эти доктора не знают, что они делают, если не могут дать тебе прямого ответа о том, какие у тебя неполадки с сердцем») и (б) подкрепление тенденции пациента покидать или избегать ситуацию («Чёрт возьми, сверни на обочину, пока ты не угробил нас всех!»). Терапия с участием терапевта или партнёра в экспозиции имеет потенциальный недостаток, заключающийся в формировании зависимости от другого человека в успешном противостоянии страху; эта проблема, которая случается редко, обычно может быть предотвращена требованием, чтобы пациент выполнял определённое число экспозиций самостоятельно.

Как обычно делается в когнитивно-поведенческой терапии, терапевт Джона планировал интегрировать ситуационную экспозицию с техниками когнитивной терапии. Относительно этого момента, терапевт поинтересовался у Джона тем, какие вещи тот делал, чтобы предотвратить паническую атаку или бороться с ней (например, его «безопасными» схемами поведения или сигналами, такими как постоянная доступность лекарственного препарата или стремление ходить неподалёку от стен или стационарных объектов, чтобы предотвратить падение в случае панической атаки). Подобно ситуационному избеганию, зависимость от таких схем безопасного поведения, которые пациент использует, чтобы уменьшить тревогу, могут на самом деле *увеличивать или как минимум поддерживать* тревогу и панику в долгосрочной перспективе, поскольку эти действия не дают ему возможности убедиться в несправедливости опасений относительно последствий паники.

Например, каждый раз когда Джон испытывал паническую атаку, находясь в одиночестве, он падал на землю, как ему казалось, *вследствие* панической атаки. Тем не менее, его терапевт заметил, что такого никогда не случалось вне ситуаций, где падение было приемлемо для Джона; то есть, хотя он испытывал множество сильных панических атак в общественных местах, он был в состоянии предотвратить падение или «неконтролируемые» движения рук и ног (хотя он не имел возможности покинуть ситуацию, он находил, где сесть или к чему прислониться). Практически все атаки, сопровождавшиеся падением, происходили дома! Поэтому, терапевт Джона интерпретировал такие действия (падение, усаживание, прислонение) как схемы безопасного поведения, которые Джон использовал, чтобы предотвратить пугавшие его последствия – потерю сознания или физический коллапс.

Хотя Джон использовал их, чтобы уменьшить свою тревогу, эти схемы поведения способствовали укоренению его тревоги с течением времени, поскольку препятствовали опровержению его предсказания, что он потеряет сознание. То есть, поскольку Джон никогда не продолжал стоять в процессе действительно сильной панической атаки, он не научился тому, что падение или обморок были очень маловероятными последствиями его панических атак. На самом деле, поскольку он верил, что панические атаки заставляли его падать на пол, его схемы безопасного поведения поддерживали его убеждение, что паническая атака могла привести к падению или обмороку.

Центральной составляющей лечения, направленного на контроль паники, является interoцептивная экспозиция. Как отмечалось ранее, после перенесённых панических атак человек быстро начинает ассоциировать физические ощущения, возникающие во время панических атак, с самими паническими атаками (interoцептивное обусловливание). Следовательно, человек начинает бояться и избегать виды деятельности, вызывающие эти ощущения (например, физические упражнения, употребление кофеина или алкогольных напитков, сауны) поскольку эти ощущения развились во внутренние сигналы панической атаки. Это явление можно корректировать посредством interoцептивной экспозиции. Во многом подобно ситуационной экспозиции, эта процедура предполагает повторяющуюся систематическую экспозицию ощущениям, вызывающим тревогу у пациента (например, головокружение, быстрое сердцебиение).

В ходе первой сессии терапевт Джона собрал дополнительную информацию о симптомах Джона, такую, как типы активности, которых он избегал как следствие interoцептивного обусловливания (например, кофеин, интенсивные упражнения). Терапевт провёл значительную часть первой сессии, информируя Джона о природе тревоги и паники, включая обсуждение интегрированной модели панического расстройства, а также обсуждение программы терапии, включающей в себя когнитивное реструктурирование, ситуационную экспозицию и interoцептивную экспозицию. В конце первой сессии Джону выдали форму самостоятельного мониторинга состояния, чтобы ежедневно фиксировать текущий уровень тревоги, депрессии и страха паники, а также панические атаки.

На следующей сессии, Джон и его терапевт разработали две иерархии страха и избегания (ИСИ): одна для ситуаций агорафобии и предварительную для interoцептивной активности. Каждый пункт ИСИ был весьма специфичен в плане ситуации или активности, длительности и другой существенной информации (например, один или нет, в какое время). Например, ехал по такой-то дороге без спутников после наступления темноты. Пункты ИСИ располагались в иерархию (от наименее до наиболее сложных) основываясь на оценках Джоном страха и избегания для каждого пункта. Чтобы измерить его прогресс, терапевт попросил Джона фиксировать новые оценки страха и избегания на обеих ИСИ в начале всех последующих сессий. В конце этой сессии Джон выбрал один из пунктов в нижней части ситуационной ИСИ практиковать два или три раза до следующей встречи.

В третью сессию, терапевт обсудил принципы и приёмы ситуационной экспозиции и информировал Джона, что впредь в конце каждой сессии они будут выбирать пункт из его ИСИ для выполнения несколько раз в ходе практики между сессиями. Также, начиная с этой сессии, терапевт стал фокусироваться на

составляющей программы, относящейся к когнитивной терапии. После обсуждения природы автоматических мыслей, Джон и его терапевт говорили о наилучших способах идентифицировать мышление, вносящее вклад в тревогу и панику. Терапевт сказал Джону, что у пациентов часто возникает сложность с идентификацией пугающих предсказаний, в наибольшей степени ответственных за тревогу в определённой ситуации; отчасти потому, что эти мысли могут возникать за пределами сознания. Также терапевт сказал Джону, что пациенты могут фокусироваться на мыслях, которые слишком общи из-за недостаточного самоанализа или из-за тенденции избегать обдумывания своих пугающих предсказаний (поскольку фокусирование на этих мыслях может увеличить тревогу). Например, пациент может идентифицировать и пытаться нейтрализовать предсказание, что «если я запаникую в небезопасной ситуации, атака может длиться часами или даже днями», вместо того чтобы пойти на шаг – другой дальше, задавшись вопросом: «что я боюсь может случиться, если паническая атака не отпустит в такой ситуации?» В качестве ориентира Джону сообщили, что он может быть уверен, что идентифицировал важную мысль, если другой человек бы испытал сходный уровень тревоги, если у него возникла бы такая же мысль о данной ситуации или ощущении.

После репетиции методов идентификации автоматических мыслей терапевт описал две базовые формы мыслей, вызывающих тревогу: переоценка вероятности негативного исхода паники (например, предсказание Джона, что паническая атака может привести к потере им контроля над автомобилем и аварии) и катастрофическое мышление, ощущение, что негативный исход будет катастрофическим или превосходить способность человека справиться (например, если он отключится из-за панической атаки в церкви, как воспринимал Джон, социальные последствия будут невыносимы из-за сурового суждения других о нём как слабом или больном).

В эту и последующие сессии терапевт инструктировал Джона о наиболее эффективном способе противостоять его тревожным предсказаниям. Подобно многим другим пациентам, Джон формулировал слишком общие возражения на свои тревожные предсказания. Например, на свой страх потерять сознание он говорил себе: «Со мной этого никогда не случалось прежде». Как было сказано Джону, в противостоянии пугающим предсказаниям важно собрать как можно больше фактических сведений, опровергающих мысль, например: «Паническая атака физически представляет собой то же самое, что реакция «драться или бежать». Я не стал бы беспокоиться об обмороке, если бы чуть не угодил в аварию. Так почему я должен беспокоиться о падении в обморок от ложной тревоги?». В дополнение, Джона проинструктировали цитировать все аргументы, о которых он мог подумать, *подтверждавшие* справедливость пугавших предсказаний. Таким образом, как часть когнитивной терапии, терапевт Джона находил важным не только помогать ему в опровержении мыслей, но также помогал ему ставить под сомнения свидетельства, которые, как верил Джон, поддерживали пугающие предсказания. Эта процедура обеспечивала очень основательную проработку пугающих предсказаний, а также уменьшала его склонность «возражать на свои контраргументы». Например: «Да, я действительно никогда не терял сознание за рулём своей машины. Тем не менее, я мог бы упасть в обморок, если бы не свернул на обочину и не вдохнул вовремя свежий воздух».

После введения тестирования предсказаний как части когнитивной терапии, терапевт Джона добавил в программу interoцептивную экспозицию. Объяснив смысл данной составляющей, терапевт попросил Джона выполнить в ходе сессии ряд упражнений, вызывающих физические ощущения, чтобы подобрать материал для заданий. Упражнения включали дыхание через соломинку в течение двух минут, бег на месте в течение минуты и гипервентиляцию в течение минуты. После выполнения 10 – 12 видов активности, Джон и его терапевт идентифицировали те, которые могут быть полезны для будущей interoцептивной экспозиции (основываясь на сообщении Джона об умеренной или сильной тревоге и их сходстве с естественной паникой).

Особенно похожим было для Джона упражнение с вращением в кресле в течение одной минуты. Действительно, по истечении примерно 20 секунд упражнения, он резко остановился в состоянии полномасштабной панической атаки. Хотя Джон находился в состоянии слишком сильного потрясения, чтобы говорить, терапевт заметил, что он приготовился падать с кресла на пол. Терапевт видел в этом хорошую возможность для терапии, а потому твёрдым голосом проинструктировал Джона резко встать. Джон, казалось, среагировал без раздумий, однако в следующий момент он стоял перед терапевтом моргая глазами с покрытым каплями испарины лицом. Поскольку терапевт заметил, что Джон широко расставил ноги, он проинструктировал его поставить их вместе. К большому удивлению Джона, он сообщил терапевту, что паническая атака утихла.

В конечном итоге это оказалось одним из важнейших моментов в терапии Джона по следующим причинам: (а) это снабдило его убедительным опровержением того, что паническая атака заставит его упасть на пол; (б) подсказало ему, что когда он падал на пол во время паники, он, по сути, *выбирал* падение как способ иметь дело с паникой, опускаясь на пол более контролируемым образом, прежде чем рухнет на пол и нанесёт себе вред, например, ударившись головой об пол; (в) продемонстрировало, что использование схем безопасного поведения, которые Джон использовал, чтобы противостоять тревоге или уменьшить её, могут на самом деле увеличивать её или продлевать. В случае падения на пол, такое поведение мешало ему узнать, что паническая атака никогда не приведёт к потере сознания или падению; на самом деле, оно обычно увеличивало его тревогу, так как он интерпретировал падение на пол как последствие некоторых из его панических атак.

Поскольку некоторые виды interoцептивной активности вызывали сильный уровень тревоги, терапевт включил *тестирование предсказаний* в экспозиционные упражнения в ходе сессий и между ними.

Тестирование предсказаний является техникой когнитивной терапии, в которой терапевт и пациент разрабатывают поведенческий эксперимент для проверки справедливости предсказаний пациента относительно последствий паники или устранения схем безопасного поведения или предсказаний пациента относительно того, что может случиться в ходе столкновения с трудной ситуацией. Например, в одной из следующих сессий Джон с терапевтом планировали выполнить несколько попыток экспозиции с вращением на стуле, чтобы уменьшить тревогу Джона относительно головокружения, являвшегося частым симптомом панических атак Джона и ощущением, которого он боялся больше всего, поскольку считал, что оно может вести к потере сознания или падению.

Перед первой попыткой терапевт узнал предсказания Джона относительно последствий вращения, а также оценку точности предсказаний. Джон предсказал 50% шанс того, что первая попытка вращения приведёт к его падению на пол и неконтролируемому подёргиванию конечностей. Терапевт зафиксировал эти предсказания и проинструктировал Джона начать первую попытку. Как и в прошлый раз, Джон прервал попытку преждевременно, поскольку вращение вызвало паническую атаку большей интенсивности, нежели первая. Как и прежде, терапевт заметил движение Джона в направлении пола, а потому проинструктировал его делать то, что ему было сказано несколько недель назад, когда они впервые начали интероцептивную экспозицию (вращение на стуле возглавляло иерархию интероцептивной активности Джона, а потому ему понадобилось несколько недель, чтобы добраться до этого упражнения). Снова Джон подчинился терапевту, встав с ногами, придвинутыми друг к другу. Как и в первый раз, его паническая атака быстро прекратилась. Они сравнили предсказания Джона относительно первой попытки с её реальными итогами. Сделав предсказания результата второй попытки (его оценка вероятности падения упала до 15%), Джон снова стал крутиться в кресле.

Поскольку следующие несколько попыток также вызывали высокий уровень тревоги, терапевт продолжал заставлять Джона проверять своё беспокойство о падении, совершая действия, серьёзно ставящие под вопрос это предсказание. После каждой попытки вращения на кресле терапевт просил Джона совершать действия, которые, согласно предсказаниям Джона, *повысят* вероятность его падения (например, стоять ноги вместе и руки в стороны, стоять на одной ноге, стоять наклонившись вперёд). Каждый раз пугавшее Джона предсказание опровергалось результатами попыток. К концу этой сессии, тревога упала с 8 + при первой попытке (по шкале от 0 до 8) до 2. Как и с другими интероцептивными упражнениями, Джону предписали выполнять вращение в кресле в качестве практики между сессиями по нарастающей сложности (в плане длительности, присутствия дома жены и т.д.). На последующих этапах интероцептивной экспозиции Джон практиковал более «естественные» действия (такие, как употребление напитков с кофеином). Эти типы упражнений также были полезны в его терапии, поскольку они подвергали его ощущениям, которые были менее предсказуемы по интенсивности и длительности, а потому больше напоминали естественно возникающую тревогу.

Когда Джон смог совершать сеансы комбинированной экспозиции (например, уезжать далеко в одиночку по шоссе, оставив Занакс дома) регулярно с незначительной тревогой ожидания, его терапевт был уверен, что Джон мог самостоятельно применять техники терапии для устранения или уменьшения оставшихся симптомов (например, Джон продолжал умеренно бояться авиаперелётов, поскольку у него не было возможности практиковать этот пункт). После 15-й сессии Джон встречался с терапевтом раз в месяц ещё пять сессий. К последней сессии, по мнению терапевта, паническое расстройство Джона было «в частичной ремиссии»; на тот момент у Джона сохранилось некоторое вялотекущее беспокойство об одном – двух видах деятельности, а также у него изредка случались атаки с ограниченными симптомами, связанные с житейскими стрессами. Примечательно, что в ходе ежемесячных сессий Джон сократил использование Занакса до 1 мг. в день при содействии выписывавшего его врача. Через шесть месяцев после заключительной сессии Джон позвонил терапевту проинформировать его, что он свободен от паники и Занакса.

Ознакомившись с этим материалом, Джонни, конечно, был не вполне согласен с приведёнными интерпретациями происходившего с его (в некотором роде) тёзкой. Например, когда Джон уснул пьяный, вероятно, с неудачно повернутой головой, то у него «выиграли нервы», скорее всего не «из-за недавнего рождения первого ребёнка и приближения конца учебного года, который всегда был очень напряжённым временем для Джона», а в силу механического воздействия на вегетативные центры и возможно даже магистральные сосуды такие как позвоночные артерии в шее. Аналогично, оборачиваясь в машине чтобы сделать замечание детям, он мог опять-таки зажимать те же самые структуры.

Дальше, уже потом, конечно, панические атаки могли возникать на уровне ситуационных рефлексов и т.д., поддерживаясь и «раскручиваясь» на «когнитивном уровне» катастрофическими интерпретациями, однако изначально, как считал Джонни, они возникали вследствие эндогенной предрасположенности. Эти соображения он положил в основу своего подхода к модификации принятых взглядов на природу панических атак и их терапию, главные положения которого изложил в серии заметок, публикуемых на стене группы (в которую практически никто не вступал и не заходил, но всё равно, как считал Джонни, пусть хоть здесь будет на виду; в других местах столь тяжело высранные... тьфу, пардон, выстраданные идеи он публиковать не хотел, поскольку там его бред тут же поднимали на смех). Выглядели они (приведённые выборочно, в сокращённом местами виде) примерно так:

Негативные проявления психогенной положительной обратной связи

При всём многообразии феноменов, имеющих место на стыке душевного и телесного, иногда удаётся подметить важные общие закономерности, проходящие красной нитью через разные явления и связывающие их единством механизма. Одной из таких объединяющих тем является психогенная положительная обратная связь. Чтобы сформулировать соответствующее определение в общем виде, рассмотрим систему, установившийся режим которой характеризуется некоторым набором значимых параметров. Мы говорим о феномене положительной обратной связи, если при отклонении упомянутых показателей от стационарных величин инициируются процессы, уводящие их ещё дальше от «нормы».

Одним из важнейших свойств живых систем является их чрезвычайная «хрупкость», а именно возможность существовать лишь в очень узких диапазонах параметров, характеризующих состояние, таких как давление, температура, pH (отрицательный десятичный логарифм концентрации ионов водорода, характеризующий кислотность среды) и т.д. По этой причине и в связи с существенным дестабилизирующим действием процессов с положительной обратной связью, они представлены в нормальной физиологии немногочисленными драматическими примерами, такими как роды или свёртывание крови, со значительным потенциалом катастрофического развития событий в случае, если что-то пойдёт не так (скажем, в случае несвоевременной активации каскада коагуляции).

В то же время существуют ситуации, когда механизм своего рода психофизиологической обратной связи может быть приведён в действие ментальными процессами. Чтобы разобраться, как это может происходить, рассмотрим два примера.

### 1. «Нагнетание паники»

Для определённости в дальнейшем изложении данного примера мы примем, что рассматриваемая в нём паническая атака имеет в составе своего физиологического субстрата выраженную активацию симпатической ветви вегетативной нервной системы, сопровождающуюся на уровне симптоматики в первую очередь значительно ускоренным и усиленным сердцебиением (последнее словосочетание означает более мощный пульс, соответствующий увеличению объёма крови, прокачиваемого за каждый цикл сокращения и коррелирующий с повышением разности между систолическим (верхним) и диастолическим (нижним) артериальным давлением («пульсовое давление»)). Важно также понимать: сам по себе человеческий организм устроен весьма осмысленно, однако время от времени в его работе могут происходить сбои, обусловленные несвоевременным срабатыванием защитного механизма в ситуациях, которые можно собирательно характеризовать как «ложная тревога».

Основной биологической функцией симпатической ветви вегетативной нервной системы является мобилизация ресурсов для более быстрого решения тех или иных задач, отражения опасности и т.д. Классические примеры триггеров (запускающих факторов) такой активации могут быть нависшие над организмом угрозы как

Физиологического характера, например, мощными стимулами является ограничение поступления в мозг необходимых ему веществ – глюкозы (в условиях гипогликемии) и кислорода (при ухудшении мозгового кровоснабжения), так и

Психологического характера, когда, скажем, турист встретил в лесу медведя и мысленно готовится стать его завтраком или офисный работник, увлечённый просмотром непристойных материалов в интернете неожиданно обнаруживает у себя за спиной начальника, с интересом наблюдающего, чем он занимается.

Для значительной симпатической активации не обязательно даже наличие реального риска – может быть достаточно, например, лишь стремления как можно скорей подняться по лестнице.

Ни в одной из описанных выше ситуаций, однако, ещё нет оснований говорить о признаках панического расстройства. Оно начинает развиваться лишь тогда, когда, например, в какой – то момент слишком быстрая, сильная, или, хуже всего, вообще «неправильная» работа сердца интерпретируется как опасность, непосредственно грозящая вылиться в фатальную сердечно – сосудистую катастрофу. Возникающий сильный страх, в свою очередь, провоцирует ещё более сильную симпатическую активацию с дальнейшим ускорением и увеличением амплитуды пульса. Таким образом раскручивается зловещий маховик психогенной положительной обратной связи, когда вызванный ощущением напряжённой работы сердца страх запускает вегетативную стимуляцию, дополнительно повышающую нагрузку на «главный насос», нагоняя тем самым ещё больший ужас... В некоторых случаях кульминацией является ощущение, известное как *angor animi*, когда человек нутром чувствует неумолимое приближение финала своего жизненного пути, грозящего наступить в ближайшие мгновения...

Психогенная положительная обратная связь в ситуации панической атаки может проявляться не только в контексте работы сердца. Испытывая ощущение «нехватки воздуха, удушья» и т.п., человек может начать всё глубже и чаще дышать, пытаясь восполнить мнимый недостаток кислорода. Такая гипервентиляция ведёт к уменьшению парциального давления углекислого газа, сниженная концентрация которого в свою очередь вызывает сужение сосудов головного мозга. Таким образом, создаётся парадоксальная ситуация: Чем больше кислорода вдыхается, тем меньше его достаётся бедной голове. Ощущение дурноты, вызванное гипоксией мозга, в свою очередь, заставляет ещё больше дышать, и так может продолжаться чуть ли не до потери сознания...

Понимание механизма описанной выше психогенной положительной обратной связи представляет не просто академический интерес, но оказывается полезным в разработке терапии панических атак, использующей как когнитивное реструктурирование, так и сначала interoцептивную, а затем «живую» экспозицию.

## 2. «Надуманная» боль

Про ощущения, о которых пойдёт речь, будет некорректно сказать, как часто делается: «Это всё у тебя в голове», имея в виду «является порождением твоих ментальных процессов», поскольку зачастую изначальный стимул, запускающий болевой сигнал, приходит извне. У человека, ведущего относительно подвижный образ жизни, в роли пускового фактора может выступать, например, незначительная травма, о которой получивший её уже забыл и думать; у тех же, кто значительную часть времени проводит на диване, за столом дома и в офисе и т.д. – непривычная физическая активность при ковырянии в огороде на даче или один из редких эпизодов участия в спортивных играх.

Ситуация значительно усугубляется у людей, чья чувствительность повышена (а её порог соответственно снижен), настолько, что даже повседневная работа суставов, мышц, позвоночника и желудочно-кишечного тракта может сопровождаться неприятными ощущениями. Среди них много страдающих депрессивными и тревожными расстройствами. С психофизиологической точки зрения любопытны наблюдения, показывающие тенденцию к возникновению/развитию болевой симптоматики в период длительного, хронического стресса. На нейрохимическом уровне это может быть связано с нарушением баланса таких нейромедиаторов, как норадреналин и серотонин, участвующих в сигналах, посылаемых из ствола головного в спинной мозг для умирения избыточной болевой чувствительности. (В то же время, в ситуациях непосредственной угрозы/конфликта порог может наоборот значительно повышаться за счёт задействования эндогенных опиатов, давая возможность людям в условиях серьёзной опасности продолжать некоторое время функционировать несмотря на тяжёлые травмы и ранения, не отвлекаясь на болезненные ощущения).

Наряду с упомянутыми запускающим внешним воздействием (зачастую тривиальным) и внутренней предрасположенностью, в развитии сильно портящих жизнь болевых ощущений важную роль может играть механизм психогенной положительной обратной связи, в котором можно отметить следующие составляющие:

– Как уже отмечалось выше, защитные системы человеческого организма сами по себе устроены разумно, однако их срабатывание не всегда уместно. **\*То, насколько сильно мы ощущаем боль, зависит от того, какое значение ей придаётся.\*** Одно дело, если человек говорит себе: «Просто ударился слегка этим местом, видимо... Ладно, в следующий раз буду аккуратнее», или «Ничего, поболит и пройдёт». И совсем другое, если лёгкие покалывания в груди воспринимаются как проявления ишемической болезни сердца/стенокардии; ощущения давления в голове – как признаки растущей аневризмы или полиморфной глиобластомы; небольшой дискомфорт в соответствующих частях живота как симптом панкреатита, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, аппендицита, холецистита или иного заболевания, развитие которого может потребовать срочного хирургического вмешательства для спасения жизни пациента; вообще, боли самой разной локализации – как свидетельствующие о злокачественном новообразовании и т.д. Положение осложняется когнитивными искажениями в восприятии ситуации. Среди них можно выделить как специфически присущие людям с повышенной тревожностью (склонным из возможных вариантов развития событий ждать не просто особенно отрицательные, но фатально катастрофические), так и свойственные многим другим категориям людей. Так, например, изучающим секты и вообще организации, основанные на приверженности сомнительным учениям, хорошо известна тенденция, особенно в условиях ментального стресса, к когнитивному туннелированию, когда люди упорно фокусируются на одной версии, ища и находя ей подтверждения, в то же время игнорируя и/или отбрасывая вопиющие факты, противоречащие ей. Соответственно, человек может концентрироваться на некоторых симптомах, интерпретируя их как проявления смертельной болезни и «подкрепляя» свои предположения нахождением подходящих описаний в разных источниках, при этом неоправданно фильтруя сознанием другие моменты, по сути, исключающие возможность её возникновения у конкретного индивида.

– Ощущения дискомфорта в той или иной части тела приковывают внимание к ней, что в свою очередь провоцирует произвольные сокращения мышц, и, как следствие, раздражение нервных окончаний, в том числе способных запустить болевой сигнал. Таким образом, человек, можно сказать, сам действует себе на нервы в буквальном смысле этого выражения.

В итоге получаем замкнутый круг – болезненная петля психогенной положительной обратной связи затягивается: человек чувствует дискомфорт, связанный с определённой частью тела – фиксирует своё внимание на ней, начинает беспокоиться – неприятные ощущения усиливаются, порождая ещё большую тревогу и т.д.

Важными аргументами в пользу роли описанных психологических факторов являются:

С одной стороны, удивительная способность некоторых пациентов индуцировать друг у друга значительный дискомфорт в разных частях тела, например, обмениваясь в очереди на приём к врачу

сведениями о том, кто из знакомых, коллег, просто известных людей и т.д. от чего умер и где у них перед этим болело;

С другой – чудесное «исцеление» от мучительных ощущений после негативных результатов инструментальных исследований (МРТ, КТ, рентген на худой конец) и лабораторных анализов.

Понимание описанного выше механизма помогает разорвать порочный круг психогенной положительной обратной связи в первую очередь за счёт реструктурирования своего восприятия на более адекватное. Например, Вселенная не может послать тебе патологию какого – либо органа сразу, как только ты о ней прочитаешь (хотя некоторые умудряются верить и в такое!), однако дискомфорт в соответствующей части тела может возникнуть вполне. Таким образом, рациональная интерпретация ситуации помогает не «накручивать» неоправданно силой мысли неприятные ощущения в своём теле.

### Нырятельный рефлекс помогает вынырнуть из тахикардии/паники

В условиях очень быстрого сердцебиения, доставляющего дискомфорт и провоцирующего панику, при наличии соответствующей возможности можно значительно замедлить пульс... умывая лицо холодной водой. На физиологическом уровне при этом задействуется так называемый «нырятельный рефлекс», особенно ярко выраженный у некоторых водоплавающих млекопитающих, но присущий в той или иной мере также и другим высокоорганизованным животным, включая людей. Оптимальная температура воды для выполнения процедуры – 10 – 15 градусов Цельсия, холодней не нужно, дабы не провоцировать противоположную «шоковую реакцию». Нужно смочить холодной водой нос, глаза и лоб, где расположены две верхние ветви тройничного нерва. Сигнал от расположенных там рецепторов передаётся в центры ствола головного мозга, откуда уже по блуждающему нерву «вниз» поступают указания сердцу замедлить пульс. Действие соответствующего рефлекса продолжается недолго, однако этого времени может быть вполне достаточно, чтобы разорвать описанный выше порочный круг психогенной обратной связи, когда страх от очень частого сердцебиения провоцирует вегетативную симпатическую активацию, в свою очередь ещё больше разгоняющую сердце. Примечательно, что благодаря сильной стимуляции блуждающего нерва эта процедура успешно (будучи эффективной в 60 – 80% случаев) использовалась для купирования пароксизмов суправентрикулярной тахикардии у детей, особенно раньше, до внедрения процедуры радиочастотной абляции.

### Как убежать от панической атаки вверх по лестнице?

Приступы панической атаки у многих провоцируются ощущениями ускоренного и/или сильного сердцебиения, вызывающими страх, которые дальше начинают раскручиваться (или, в какой-то мере, «накручиваться») по механизму психогенной положительной обратной связи, как описано выше.

Люди, неоднократно оказывающиеся в такой ситуации, часто описывают проблему, с которой им приходится столкнуться, так: «В остальное время на уровне логики я прекрасно понимаю, что паническая атака не убьёт, тем более у меня нет (значительной) структурной патологии сердца. Но как только меня «накрывает», я словно становлюсь невменяемой. Страх приходит сам, автоматически, и я ничего не могу с этим поделать!...»

При таком раскладе может хорошо помочь «сердечная» версия interoцептивной экспозиции, которую несложно реализовать... тренируясь подниматься по лестнице. Нагрузку следует постепенно наращивать так, чтобы балансировать у грани панической атаки, не срываясь в неё. Если даже при небольшой нагрузке возникает ощущение нехватки воздуха, заведомо диспропорциональное реальной потребности в кислороде при данном уровне усилий, следует вначале сосредоточиться на дыхательной interoцептивной экспозиции. Для её реализации можно тренироваться дышать через тонкую трубочку/соломинку всё более продолжительное время, или использовать другие процедуры, помогающие постепенно адаптироваться к дыхательному дискомфорту. Это поможет научиться не начинать при повышенной двигательной активности судорожно ловить ртом воздух и в целом не раскручивать панику по гипервентиляционному механизму психогенной положительной обратной связи, также описанному прежде.

Как можно ещё заметить, при подъёме по лестнице за счёт движения по кругу осуществляется также лёгкая вестибулярная экспозиция, защищающая от страха неустойчивости/потери равновесия.

Достигнув таким образом хорошей физической формы применительно к аэробным нагрузкам, можно уже спокойно идти на живую экспозицию, направляясь туда, где раньше накрывали панические атаки, в порядке нарастающей сложности, т.е. уровня тревоги, связанного с тем или другим местом. Теперь на уровне не только сознания, но и автоматических реакций нервной системы организм «понимает»: нет смысла паниковать из-за всплеска вегетативной активности, если при длительной большей нагрузке ничего страшного не случилось.

На всякий случай напомним: перед началом занятий по изложенной методике следует исключить или в случае необходимости пролечить насколько это возможно такие явные причины тахикардии, как гипертиреоз.

Важно также подчеркнуть: описанная выше терапия панических атак, основанная на interoцептивной экспозиции, является особенно эффективной, когда она является органической составляющей интегративного подхода, включающего лечебную гимнастику (в том числе систематическое выполнение упражнений на релаксацию мышц) и правильное питание, помогающие во многих случаях нормализовать ЧСС и сердечный ритм, а также «образовательную» составляющую, т.е. приобретение базовых знаний о происходящих физиологических и психологических процессах.

Наконец, следует отдельно коснуться опасения, волнующего многих и формулируемого обычно примерно так: «У меня и без того довольно высокий пульс в покое, а если я буду дополнительно давать физическую нагрузку, он станет ещё выше. Получается, моё сердце будет сильнее изнашиваться. Тем более, я тут читал(а), люди с постоянно повышенной частотой сердечных сокращений меньше живут». Высказывающих подобные опасения можно успокоить следующим образом:

Да, действительно, даже при аккуратной, разумно подобранной нагрузке, в течение получаса – часа аэробных занятий каждый день пульс у вас будет значительно ускорен. Но зато за счёт снижения патологически повышенного вегетативного симпатического тонуса, в результате долгосрочных систематических тренировок средняя частота сердечных сокращений за сутки уменьшится, приближаясь к оптимальным значениям.

Хорошо известно, что даже люди с отнюдь не идеальным здоровьем, выполняя регулярные, правильно подобранные аэробные упражнения, живут существенно дольше за счёт улучшения работы не только сердца и сосудов, но и других жизненно важных органов, особенно мозга. Лучшее же состояние последнего не только в свою очередь благотворно влияет на остальные части тела, но также даёт возможность до глубокой старости сохранять ясность ума, способность принимать разумные решения и так далее, позволяя тем самым достигнуть гораздо более высокого качества жизни.

Наконец, опыты на животных убедительно показали: аэробные тренировки на выносливость значительно уменьшают риск внезапной смерти. Это может достигаться за счёт сочетания различных биологических механизмов – от роста коллатеральных сосудов в коронарной системе кровообращения, способствующих лучшему питанию ткани сердца, до перестройки на постоянной основе бета – адренорецепторов, участвующих в передаче сигналов посредством катехоламинов (адреналин, норадреналин). Таким образом, при грамотной реализации, описанные выше тренировки в долгосрочной перспективе не только не повышают, но, напротив, существенно уменьшают риск сердечно – сосудистой катастрофы.

## Начало финала

Размещая свои авторские материалы, Джонни с одной стороны был горд собой, но с другой – неприятная мысль не давала ему покоя. Ведь даже если его сочинения кто-то и прочтает, ему могут рано или поздно задать коварный вопрос: «А зачем ты это пишешь? Хоть кому-нить помогло? А ты сам-то вылечился?! Аа... Ну-ну!.. И ещё других чему-то учить пытаешься? Может, лучше самому к специалисту сходить умней будет, в ПНД хотя бы если денег нет?!..» И т.д. И Т.П. Как же это бесило!.. Джонни прекрасно понимал: беспросветная глупость людей очень удобна тем, кто правит балом в обществе потребления. Ведь из недалёких обывателей получаются хорошие, удобные покупатели, в том числе услуг в сфере «здравоохранения» и вокруг него.

Джонни с горечью наблюдал закономерную эволюцию тех, кто сделал свой успешный бизнес на страдающих ВСД. Если с его точки зрения А. Куропатов ещё хоть что-то знал о медицине, будучи чем-то наподобие врача, хотя очень так себе, конечно, то пришедшие вслед за ним бойкие молодые люди, открывавшие целые собственные центры психотерапии, уже «не опускались» до того, чтобы хоть с гулькин хрен узнать про человеческий организм в норме и патологии. Было у них, тем не менее, и кое-что общее, а именно гнусная тенденция объявлять людей повинными в своей болезни, которую, впрочем, они и настоящей-то не считали, а так, просто дырью в голове людей, которые ею страдают.

Джонни до глубины души возмущала эта вопиющая несправедливость, когда тех, кто действительно стремился к знаниям, стремясь по-настоящему разобраться в происходящем, никто и слушать не хотел. И речь шла не только о нём самом. Джонни очень уважал одного старого еврея по имени Давид Гольдштейн, много писавшего о проблематике, связанной с ВСД, хотя сам он, вероятно, такого сочетания букв не знал, а только «нейроциркуляторная астения» или подобное. Джонни как-то пытался читать его книжку «Вегетативная нервная система в здоровье и болезни», но «ниасилил», зато потом с интересом прочитал другую, более популярно написанную, под названием «Адреналин и внутренний мир». Джонни также ценил усилия Давида Гольдштейна написать пособие на ту же тему, доступное даже больным, но не публиковать в виде печатного издания, а бесплатно раздавать через интернет всем желающим. Джонни считал очень жизненно важным изучение поднимавшейся там темы роли вегетативной нервной системы во внезапной смерти, хотя и находил её слишком волнительной, если не сказать ужасающей, для себя.

Но когда он попытался найти выступление Давида Гольдштейна на YouTube, то сначала это вообще не получалось, а когда в итоге удалось, статистика просто шокировала. 317 просмотров, Карл! ОК, после



Джонни 318. Человек сколько времени обстоятельно изучал вопрос, подробно беседовал со многими больными людьми, проводил с ними специальные тесты вегетативной нервной системы, потом готовил обширный материал к презентации.

И на фоне этого наглый юноша, якобы «победивший» ВСД, разглагольствует про то, как «вы сами себе создали свой невроз». Больше просмотров чем у этого его выступления на YouTube Джонни видел лишь у композиции «November Rain» группы Guns N' Roses. Нет, безусловно, клип добротный, хорошая работа музыкантов... чего не скажешь об артисте, едущем по ушам смотрящим его в основном недалёким «нервным» барышням (ну не считая ещё некоторых «особо одарённых» мужских представителей типа «говнюка» Вовы Болванова из группы Н. Куровской, см. главу «Шабаш...») о том, как они повинны в своей «мнимой» (со слов этого «эксперта») болезни.

Да ладно ВСД, которую помимо кучки «страшно далёких от народа» действительно глубоко мыслящих и понимающих людей никто и за болезнь – то не считает. Подобным образом, увы, дело обстоит и со страшными недугами, которые ещё сложнее не считать реальными, оставаясь «в своём уме». Так, например, у Джонни, как человека очень боящегося заболеть раком, имелась дома интересная книжка «Онкология для идиотов», названная так, видимо, по причине якобы доступности изложения. Джонни, конечно, и в ней многого не понимал, однако время от времени всё же заглядывал в неё и сильно пугался. На одной из первых страниц монографии помещена в траурной рамке фотография редактора книги – выдающегося онколога, на протяжении почти трёх десятилетий накачивавшего своих больных заведомо ядовитыми препаратами, от которых они блевали и лысели, чтобы иметь возможность помучиться на белом свете ещё несколько месяцев. К сожалению сам этот безусловно заслуженный человек недавно скончался от рака, точнее, лейкемии в не очень старом ещё возрасте пятидесяти трёх лет. Книгу, над которой он работал многие годы, прочитают от силы несколько тысяч людей – «особо озабоченных» специалистов.

И теперь сравнить этого недавно почившего онколога с шарлатанкой, уже лет за 90, которая, по её словам, ещё в молодости исцелилась от рака, потому что «научилась правильно жить» и подобное. С тех пор она продала сотни миллионов книг о том как излечиться от любой болезни. В чём же заключался её целительный секрет?! Ну разумеется, эзотерический шлак о том, как все болезни случаются когда не так живёшь, надо прощать своих обидчиков и всё такое. Пардон. Если человек сделал тебе плохое, прощать его можно лишь если он искренне, чистосердечно в этом раскаивается и предпринимает реальные шаги к тому, чтобы такое больше не повторилось. В противном случае его необходимо наказывать, изыскивая разные возможности для возмездия, дабы не поощрять осознанно деструктивное поведение! Именно такими соображениями следует руководствоваться, решая как воспринимать нанесённые тебе обиды и какие ответные меры принимать, а не тем, что какая-то торговка баснями втирает малограмотным людям про «психосоматические заболевания». И в этом плане Джонни категорически сетовал за то, чтобы финансы тех, кто сейчас платит за подобные книжонки, пошли, наконец на разработку реально действенных средств лечения от рака и других серьёзных заболеваний. Например, препаратов иммунотерапии, моноклональных антител и всё такое. Пускай сейчас они стоят бешеных денег, но со временем по мере достижения прогресса эти по-настоящему действенные средства могут подешеветь. А втирать тяжело больным людям, как они своей неправильной жизнью создали себе рак не даст им ничего хорошего, лишь усугубляя их физические мучения в последние дни жизни моральными страданиями, чувством вины и подобным.

И в то же время, как бы ни было печально это сознавать, Джонни понимал: нужно стараться принимать людей такими, какие они есть. И даже если семья и школа не дали им полноценного образования (понимаемого, разумеется, не как аттестаты/дипломы и прочие, как он выражался, сраные бумажки, а настоящие фундаментальные знания об окружающем мире), ему придётся делиться с ними имеющимися у него сведениями исходя из их реальной стадии развития, а не требуя «сначала набраться ума».

Руководствуясь такими соображениями, Джонни решил для себя: Он будет просвещать людей, отталкиваясь от их нынешнего уровня понимания. Если они хотят проверенные методики, допустим, это разумное ожидание. Он будет применять вещи, эффективность которых установлена другими людьми, а затем модифицировать, усовершенствовать их под конкретные задачи, после чего проверять на себе и желательно на ком-то ещё (добровольцах), по крайней мере, в тех случаях, когда это им с большой уверенностью не повредит больше, чем бездействие.

Оставалось определиться, с чего начать. Пробовать на себе «сердечные» методики, связанные с паническими атаками Джонни не хотел по нескольким причинам. Во-первых, он слишком боялся внезапной смерти, которая в лично его случае могла быть под нагрузкой вполне вероятной. У него, конечно, имелась мечта купить себе электрокардиограф, а лучше холтеровский монитор в личное пользование, однако пока он не знал как её реализовать, да и доживёт ли до этого. Во-вторых, у него, к счастью, теперь не было даже соответствующих панических атак «сердечного» по своей симптоматике типа, случавшихся с ним, когда он был жирным. Здесь, кстати, также виден показательный момент: иногда полезно воздействовать только и не столько на «психику», сколько на телесный фактор. Поэтому Джонни решил с тренировками на лестнице пока повременить, а начать с вестибулярных интероцептивных экспозиций.

Тем более соответствующие проблемы волновали его ещё с детских лет, когда он пару раз чуть не убился, спрыгивая с карусели из-за невыносимого головокружения. Уже тогда мама не раз говорила ему: тебе нужно тренировать вестибулярный аппарат. Однако, как и со многими другими благими намерениями, он тогда решил себя этим не истязать. И лишь недавно эта тема снова стала актуальной для него, когда он

попапался с одной тёткой в группе про ВСД. Она горячо призывала участниц, страдавших подобной проблемой, «делать специальные упражнения, тренировать «вестибулярку»», мол, всё это у вас в голове. А Джонни уже к тому времени считал себя умным скептиком на сей счёт, заявляя «в голове если только в смысле плавание чего-то там во внутреннем ухе». И он также предполагал возможную роль ухудшения кровоснабжения, тем более учитывая тот факт, что лабиринтная артерия в конечном счёте питается из передней нижней мозжечковой, в свою очередь являющейся ответвлением базилярной, в связи с чем особого оптимизма относительно «тренировки вестибулярки» не испытывал, коль скоро у него самого, допустим, позвоночные сужены. Женщина та, разумеется, призвала участниц беседы не слушать шизофреника Джонни, говорящего как всегда бред, а делать, как она сказала. Ну а Джонни в свою очередь послал тётку в далёкий сольный эротический тур вы поняли куда (благо админ той группы к тому времени уже благополучно свалил), пожелав её сторонникам и особо внимательным слушательницам «удачи в напрасных самоистязаниях». Теперь же ему стало любопытно: а вдруг и правда хоть немножко получится?! Заодно можно было попробовать таким образом косвенно воздействовать на беспокоившую его уже тридцать три года сильную шаткость, усилившуюся в последние годы, вероятно, вследствие прогрессирования дегенеративных процессов в позвоночнике. За основу своих занятий Джонни написанные им же самим материалы примерно такого содержания:

### Разброд и шатания

Ощущение неустойчивости при ходьбе и даже стоянии на одном месте, порой такое, «словно ты всё время живёшь на транспортном средстве», знакомо многим людям, страдающим тревожными расстройствами с выраженной соматической составляющей, «ВСД» и т.п. Причины изначального возникновения подобного восприятия сложны, и в попытках разобраться в них сломано много копий неврологами, психиатрами, ортопедами и другими специалистами, проявлявшими интерес к данной теме. Здесь мы не будем ни делать обзор предлагавшихся объяснений, ни излагать свои, акцентировав вместо этого внимание на следующем аспекте рассматриваемого явления: Сама по себе шаткость драматически не ограничивала бы людям жизнь (по крайней мере, если они не работают канатоходцами, каскадёрами и т.д., но люди с тревожной конституцией психики в эти сферы и так, как правило, особо не стремятся), умей они не раскручивать механизм психогенной положительной обратной связи, не только значительно усиливающий чувство неустойчивости, но также создающий дополнительные неприятные ощущения.

Маховик нередко запускается там, где потеря равновесия потенциально создаёт большую реальную физическую опасность (на мосту, железнодорожных путях/платформе, крутой лестнице и в других подобных в плане риска местах) или грозит социально неловкой ситуацией типа упасть в грязь лицом на виду у людей, добрый человек заснимет и разместит ролик на видео сервисе или подобное... Неуютная мысль «А вдруг меня сильно шатнёт, я сорвусь, упаду здесь, и всё, нет меня больше никогда?!» может принести с собой довольно сильный страх. В особенно сложной ситуации оказываются те, кому мерзкий навязчивый внутренний голос начинает нашёптывать: «Интересно, как это будет выглядеть со стороны, когда меня размажет по асфальту или по рельсам?!.. А если у меня вдруг резко «переклинит» голову и «сорвёт крышу», я потеряю контроль над собой и правда сам(а) туда прыгну?!»

Человек невольно сжимается от ужаса. Сильное сокращение мышц спины, идущих вдоль позвоночного столба, может дополнительно нарушать передачу проприоцептивного сигнала, информирующего мозг о том, где какая часть тела находится в пространстве. Иногда возникают даже ощущения «ухода почвы из – под ног» или «проваливания сквозь землю». У некоторых (предрасположенных к этому анатомической особенностью, не проявляющей себя вне стрессовой ситуации, когда нет сильных мышечных спазмов) дело даже доходит до существенной компрессии (механического сжатия, сдавливания) крупных сосудов, как магистральных артерий, несущих кровь к головному мозгу, так и крупных вен, осуществляющих её отток, что может приводить к дополнительным весьма неприятным симптомам, таким как центральное (связанных с ухудшением питания таких структур, как мозжечок и ствол ГМ) головокружение. Последнее, при достаточной выраженности, может в свою очередь запускать значительную дополнительную вегетативную симпатическую активацию с её неожиданно грозными ощущениями сильного и/или быстрого сердцебиения...

Нарастающий страх вызывает всё большее чувство неустойчивости, тем самым нагнетая дальнейший испуг... Круг психогенной положительной обратной связи завертелся...

Люди, снова и снова попадающие в такой водоворот неприятных ощущений, могут со временем начать значительно ограничивать себя в передвижениях, стараясь избежать повторения драматически переживаемого ими страха падения, катастрофически трагичного или позорного, даже если такое, к счастью, ни разу не случалось с ними.

Понимание того, как работают звенья описанной выше цепи, позволяет наметить шаги эффективной немедикаментозной терапии этого неприятного явления.

### Как выкрутиться из агорафобии?

Не задаваясь здесь целью напомнить читателю технически детальное определение агорафобии, сформулируем основную идею этого понятия, важную для дальнейшего изложения. Грубо говоря, с её развитием мир делится на две части: территорию, где можно относительно спокойно находиться, «зону комфорта», и всё остальное пространство, пребывание в котором может сопровождаться чувствами тревоги или страха, время от времени достигающими значительных масштабов, и со временем человеку становится всё труднее и неприятнее выбираться из первой, «безопасной» области, во вторую.

Важно подчеркнуть: хотя агорафобия часто развивается на почве панического расстройства, это не является необходимым условием. Выходы за пределы зоны комфорта и даже одни лишь мысли о том, чтобы из неё выбраться, могут вызывать не панические атаки, а более диффузные неприятные чувства типа беспокойства. В частности, у многих запускающим фактором является постоянно или временами присутствующие ощущения шаткости/неустойчивости, порождающие ощущения (потенциальной) опасности в местах, где потеря равновесия и падение могут иметь катастрофические физические или социальные последствия.

Тем не менее, за исключением небольшой части людей, страдающих серьёзными структурными патологиями нервной системы, у остальных риск действительно упасть чрезвычайно мал, и основные неприятности, переживаемые при попытке выйти за пределы зоны комфорта связаны не с этим драматическим событием как таковым, а его напряжённым тревожным ожиданием, эмоциональная интенсивность которого нагнетается по механизму психогенной положительной обратной связи, описанному выше. Как же разорвать этот порочный круг? Важным этапом может стать когнитивное реструктурирование, помогающее понять, например, что основной проблемой, мешающей ходить туда, куда хочется, являются не падения, которых никогда раньше не случилось и практически точно и дальше не будет, а страх перед ними.

Следующий ключевой шаг предназначен тем, кто может сказать о себе: «На уровне логики я прекрасно понимаю, что не упаду скорее всего, но стоит мне пойти туда, или даже просто подумать об этом, как начинаю бояться «на автомате»». В такой ситуации особенно полезной может оказаться вестибулярная интероцептивная экспозиция, которую можно провести таким образом:

Положите что-нибудь мягкое наподобие мата посреди просторного помещения, вдали от предметов, которые могут стать источником травмы в случае падения, и начинайте тренироваться, крутясь на одном месте вокруг своей оси. Продолжайте вращаться, несмотря на неприятные ощущения, чтобы ваша нервная система даже на уровне автоматических реакций усвоила: ничего страшного не случится, как бы вы ни шатались. Чем больше вы так будете заниматься, тем лучше – нужно лишь соблюдать разумную аккуратность, чтобы не доводить себя до падения или рвоты, поскольку они не только достаточно сильно демотивируют, но и могут оказывать негативное влияние на организм.

После достижения значительного прогресса на интероцептивных тренировках, можно переходить к живой экспозиции – начинайте ходить в разные места, куда раньше боялись. Здесь может снова стать полезным вспомнить уроки когнитивного реструктурирования: как/если чуть становится не по себе там, где «накрывало» раньше, задайте себе вопрос: Если я не падал(а), вертясь со страшной силой, почему это должно случиться со мной сейчас, когда я просто иду?!

Конечно, скорее всего, победить свой страх получится не сразу, однако снятие ограничений, мешающих полноценной жизни, а также новые возможности, которые при этом откроются, могут вполне оправдывать те усилия, которые придётся затратить...

Вдохновлённый своими же собственными словами, Джонни приступил к занятиям. Конечно, на помойке, царившей у него дома, было проблематично найти место, где было бы безопасно падать, однако в итоге он всё же выбрал пятачок и стал на нём вертеться каждый день.

Через неделю Джонни ощутил себя в до боли знакомой ситуации: он оказался прав, но совершенно не был рад этому. Словно у него в который раз безжалостно отняли замелькавшую перед ним на какое-то время очередную надежду хотя бы на частичное «выздоровление». Но чуда, разумеется, не случилось. Если до начала занятий он падал, повернувшись на пол-оборота (180 градусов) или от силы три четверти (270 градусов), то теперь он мог совершить полный оборот вокруг своей оси (360 градусов).

А ещё, как назло, у него после таких «тренировок» стало (на фоне обычного, и без того немного повышенного) ещё больше подниматься артериальное давление. Джонни, правда, мог «грешить» на одну крутую иностранную минеральную воду с магнием (прочитав в интернете статью о снижении с его помощью риска внезапной смерти), которую недавно купил на распродаже и теперь пил в больших количествах (может, в ней слишком много натрия?!) и на избыток соли в консервах, которыми питался обычно весной, но сменить свой рацион для проверки данной версии был пока не готов.

Зато теперь Джонни имел ещё + один аргумент о том, какую чушь втирают людям ну ладно психолухи (этим простиительно!), так ещё и врачи (которые должны лучше знать!) про «всё в голове»: как бы он себя «правильно» ни настраивал, как бы ни пытался принудить себя к этому дурацкому «позитивному мышлению» которое всюду проповедуют, он всё равно не мог ни за что повернуться несколько раз вокруг своей оси и не упасть! И заставлял падать его явно не «внутриличностный конфликт между сознанием и подсознанием», который Джонни вообще никогда не понимал как работает, но подозревал, что скорее всего в нём вообще в принципе смысла нет, и данная мифологическая конструкция изначально предназначена как мутный аргумент тыкать в неё носом недалёких, не умеющих критически мыслить людей.

Тем не менее, Джонни продолжал свои занятия вращательной интероцептивной экспозицией ещё неделю. В итоге, он мог уже поворачиваться на полтора оборота (540 градусов). Таким образом, пусть даже та тётка из группы и была частично права, но лишь в небольшой степени, поскольку он никогда не сможет крутиться как фигуристка. Он, кстати, в своё время никогда так и не смог научиться кататься на коньках не то что как спортсмен, но даже на уровне медведя в цирке, да и велосипед в итоге лишь с очень большим трудом освоил. Интересно, в этом ему тоже внутриличностный конфликт мешал или недостаток позитива?!

Джонни, впрочем, теперь самому стало интересно, сколько он мог бы научиться поворачиваться в принципе. Однако, к сожалению, занятия ему пришлось (как тогда ему хотелось надеяться, временно) прекратить, поскольку после них не только начало подниматься давление ещё выше, но тонометр стал всё чаще показывать пугающее сердечко аритмии. Он даже как-то под впечатлением от этого нечаянно сказал товарищу (тому самому фотографу Славе, который когда-то помогал ему подделывать справку «из дурки») что может скоро откинуться, чем напугал собеседника, поспешившего сразу его успокаивать. И всё же Джонни тогда ещё не оставлял своих планов продолжить занятия экспозицией, по крайней мере, после того как придумает способ снизить давление немедикаментозными способами, поскольку начинать пить таблетки, которые тогда уже придётся принимать до конца своих дней, ему не хотелось. Однако судьба, к сожалению, распорядилась иначе, и вскоре события в жизни Джонни приняли зловещий оборот.

Впоследствии Джонни не раз вспоминал тот злополучный погожий день в конце мая, когда его жизнь совершила трагический поворот. Заметив, как с приближением лета в его комнате становилось всё теплее, он решил на всякий случай измерить температуру своего компьютера и результаты совсем не порадовали его. Очевидно, за год радиатор системы охлаждения процессора успел сильно забиться грязью, которой кругом летало много, поскольку Джонни давно уже отчаялся навести порядок в том хламе, которым была завалена его квартира. Вычистив кулер, Джонни торопился установить его обратно. Джонни проголодался, а в процессе своего обычно весьма длительного приёма пищи он привык непременно что-нибудь смотреть, какое-нибудь видео из инета, дабы зря не терять всё то длительное время, в течение которого он, так сказать, зажирал свою депрессию. Соответственно, теперь он торопился скорее собрать компьютер обратно, чтобы поесть. Но, как назло, от спешки у него ещё сильнее тряслась рука, державшая отвёртку, которой он пытался прикрутить купленную на свалке сломанную систему охлаждения, и... случилась катастрофа. Сорвавшийся в следствие неловкого движения инструмент разворотил дорожки на системной плате, и в результате она пришла в полную негодность, а Джонни – в состояние удручённого транса. Ему было ужасно больно и обидно: эти грёбаные «материнки», которые когда-то он покупал с помойки по дешёвке (правда, в большинстве своём они и работали соответственно, но это уже другой вопрос), как назло, теперь у него стали заканчиваться, а новые стоили ужасно дорого и покупать их было не на что!

Следующие два дня, в течение которых Джонни не удалось даже толком приготовить себе поесть, питаясь одними солёными полуфабрикатами из банок (которые ему, по-хорошему, вообще нельзя употреблять с таким здоровьем), были для него полны потрясений. Он заменил искорёженную им системную плату на другую. Потом ещё на одну, когда выяснилось, что на предыдущей было меньше разъёмов Serial ATA, чем на сломанной. Соответственно, терялся доступ к ценной информации, накопленной им с таким трудом, поскольку некуда прицепить один жёсткий диск который раньше был подключен. Ну почему я такой идиот, не мог проверить заранее?! – мрачно думал Джонни. Наверное, сильно волновался. Видимо, стать спокойным и «уравновешенным» ему суждено лишь тогда, когда он умрёт. Потом, когда на новой платформе отказалась цепляться система, пришлось в итоге переустановить Windows.

Казалось бы, теперь, когда после двух дней мучений его любимая сломанная по глупости игрушка была снова приведена в рабочее состояние, можно было спокойно сесть и полноценно покушать. Но тут же его настигла мысль, от которой на лбу выступил холодный пот. Наспех переустановив в своей (увы, традиционной для него в подобных ситуациях) истеричной спешке операционную систему, он безвозвратно потерял кучу паролей, писем электронной почты и многое другое. Ну почему он раньше-то от этом не подумал?!

С таким осознанием того, как у него опять получилось всё ужасно через жопу, Джонни вдруг почувствовал себя реально физически плохо. Нет, конечно, ему всю жизнь, особенно с безвылазным погружением в «дереализацию» в 13 лет, постоянно было как-то не по себе, но в тот момент отчётливо стало гораздо хуже. Джонни измерил давление. Здесь следует остановиться на тонкостях выполнения им этой процедуры, особенно когда он был сильно напуган. Электронные тонометры, которые использовал Джонни, накачивали манжету до определённого уровня, примерно миллиметров на двадцать – тридцать выше ожидаемого систолического давления. Соответственно, когда ожидаемое исходя из такого признака значение обещало быть пугающе высоким, Джонни сбрасывал тонометр, пытался успокоиться и расслабиться, после чего повторял попытку измерения.

Однако на этот раз, как ранее время от времени у него уже случалось в ситуациях сильного страха и нервного напряжения, прибор раз за разом накачивался до всё более высоких цифр. Это обстоятельство теперь уже не просто расстраивало, но и злило его не на шутку: ведь ему хотелось поскорей закончить эту дурацкую процедуру измерения и сесть уже жрать. Наконец, терпение не выдержало, и решив «будь что будет!» Джонни не стал сбрасывать тонометр. От результата, который он увидел, ему стало ещё больше не по себе. Значение систолического давления 142 перевалило рубеж, отделявший высокие, но ещё в каком-то смысле

«нормальные» значения, от «самой настоящей гипертонической болезни», как представлял это себе расстроенный Джонни. Но ещё больше пугал его мерцавший на табло значок аритмии.

Теперь Джонни уже боялся садиться есть, так как после сытной жарчки давление у него обычно повышалось ещё выше. Он лёг на кровать, тщетно пытаясь расслабиться и успокоиться. Джонни так пролежал, наверное, более получаса, прежде чем своими неуклюжими попытками релаксации ему удалось снизить миллиметров на пятнадцать... нет, не результат измерения – ведь теперь ему тем более страшно было даже доводить процедуру измерения до конца – а давление, до которого прибор накачивался. Утешая себя мыслью «вот теперь можно и пожрать спокойно», Джонни принялся за трапезу.

После еды Джонни уже боялся измерять давление, хотя чувствовал сильную тягу, и сделал это лишь перед тем, как ложился спать, потому что иначе никак не мог успокоиться, рассуждая таким образом: «Наверняка после всех этих лет гипертонии у меня в голове сидит какая-нибудь коварная аневризма, которая взорвётся при высоких значениях АД!» Джонни долго вертелся на кровати, тщетно пытаясь расслабиться и снять напряжение, психическое и мышечное, пока, наконец, не решился. Тонометр показал довольно привычное значение 124/68 без значка аритмии, и довольный Джонни уснул.

Пробуждение, однако, оказалось уже не столь радостным. Дискомфорт в шее почему-то сразу наводил на мрачную мысль: «Наверное, давление опять поднялось...» И действительно, когда дрожащий от страха Джонни попытался провести измерение, тонометр накачался до пугающих значений. На протяжении последующих нескольких часов сильно перепуганный и так ничего не поевший Джонни не находил себе места, то и дело хватаясь за прибор. Единственное всё же совершённое им по неосторожности измерение показало ещё более ужасающее на фоне предыдущего дня значение 147, правда, к счастью, без значка аритмии! И это он ещё вообще ничего не ел после подъёма с кровати!

План Джонни был таков: В аптеку за анти-гипертензивными препаратами он пока не пойдёт, тем более у него в таком состоянии всё равно нет сил добраться до неё, а вместо этого попробует лечиться эффективным природным средством – свёклой, которая благодаря значительному содержанию нитратов и калия благоприятно действуют на сосуды и снижает артериальное давление. (Побочные эффекты типа развития злокачественных опухолей от нитритов его на тот момент не волновали, поскольку до рака ещё надо дожить, а какое это может иметь значение, когда ты в ближайшие дни собрался умереть от инсульта или сердечного приступа?!)

Вдохновлённый такими мыслями, Джонни решительно оделся, взял две сумки и кое-как дошёл до «Пятёрочки», расположенной в ста пятидесяти метрах от его дома. Там Джонни с привычной жадностью до корма – едва ли не единственной радости в его жизни – набрал доверху несколько пакетов свёклы и сложил их в тележку. Но не успел он сделать это, как у него возникла беспокойная мысль: «А как же я всё это теперь домой-то понесу *в таком состоянии*? А если мне станет плохо?!» И тут его накрыло! Испуганный Джонни резко повернул голову в направлении касс, которые вдруг показались ему какими-то странными и изогнутыми, а также (о ужас!) словно отделёнными от него стеной из мутного плексигласа. В неопишемом страхе он вцепился в стойку витрины, чтобы не упасть. Потом зачем-то представил себе, как выглядел в те минуты со стороны; мысли работавших в магазине гастарбайтеров о том, какой их постоянный покупатель жуткий торчок или просто псих, внезапно узревший что-то пугающее среди порождений собственного бреда. И от этого ему стало ещё хуже.

Но к счастью, через пару минут его всё же отпустило, он расплатился на кассе и поковылял домой. По пути Джонни в какой-то момент непроизвольно почувствовал пульс у себя на руке. Он даже сам не понял, как это произошло, поскольку очень маловероятно нащупать лучевую артерию «случайно», но от этого ощущения ему стало совершенно не по себе: сердце его билось не просто напряжённо, как обычно, но ещё и как-то неровно, с перебоями. От ужаса у Джонни выступил на лбу холодный пот: «сейчас вообще остановится, я упаду прямо здесь, и умру!» Однако тут же он словно опомнился и подумал: «Оно наверняка не только в эту секунду начало так сбивать, и ничего, ведь я как-то иду, у меня нет характерной ишемической боли в сердце и я не задыхаюсь. Значит, возможно, в этом нет ничего страшного?..» Успокоенный даже к своему собственному удивлению такой мыслью, Джонни отнёс продукты домой, и решил... сходить в магазин ещё раз, поскольку душила жаба отказываться от тщательно отобранных и вынужденно оставленных в магазине овощей, которые сразу все боялся нести в первый заход. Второй раз он вернулся домой в приятном изумлении: теперь его даже не накрыло! Джонни помыслил, как того настоятельно требовало ОКР каждый раз после вылазки из дома даже в близлежащий магазин; потом, убоявшись за сердце, сознательно изменил своей традиции обжираться на ночь, и через пару часов после непривычно лёгкого ужина только что купленной и приготовленной свёклой стал укладываться. Как и в предыдущий день и к собственному приятному удивлению ему удалось немного расслабиться; тонометр опять показал сносные значения типа 125/70, и Джонни уснул.

А на следующий день, когда он, словно влекомый какой-то незримой силой, решил пощупать пульс, его большой разум озарился восторгом: сердце билось как часы, а тонометр не показывал аритмию.

Но надолго ли? Эта тревожная мысль теперь не давала Джонни покоя. Страх перед тем, что аритмия вернётся и первым (и, очевидно, последним) симптомом её станет внезапная смерть, преследовал его словно наваждение. Особенно сильно Джонни боялся ложиться спать, каждый раз с ужасом думая о том, как он может утром уже не проснуться. В одну злополучную ночь Джонни решил попытаться проверить, какие у него проблемы с сердцем доступными ему методами, достал стетоскоп и принялся слушать. Теперь у него почему-

то присутствовало убеждение в наличии систолического шума, который он никак не мог расслышать, то ли по причине отсутствия у него необходимых навыков аускультации, то ли из-за некачественного стетоскопа, купленного им, разумеется, «по акции». Когда же Джонни наконец улёгся уже после рассвета, к сильной тревоге относительно возможного шума и скрывающихся за ним дефектов клапанного аппарата добавилась другая неприятная мысль: «к тому же я ещё и не выплюсь», в свою очередь мешавшая спать и тем самым усугублявшая ситуацию по принципу замкнутого круга.

Утром Джонни проснулся от воя пилы за окном. Он практически тут же понял зловещее значение происходящего и подумал: «Скоро деревьев у нас во дворе совсем не останется! Зато этих грёбаных машин становится всё больше!» Джонни взглянул на телефон, и его отчаяние от бессилия воспрепятствовать ухудшению экологической ситуации если не в масштабах планеты, то хотя бы вокруг своего дома усугубилось другой неприятной мыслью: «Сейчас десять с небольшим. Получается, я спал меньше пяти часов! Опять буду весь день никакой и отключаться на ходу, особенно после еды! А доспать не получится, так как эти уроды пилят деревья!» Джонни мрачно подумал: «ещё не успел встать, а уже сплошные неприятности!», впрочем, ещё не догадываясь о других, гораздо сильных потрясениях, ожидавших его в тот день. Но он был уже на пути к ним. У него промелькнула тревожная мысль: «Мне нельзя нервничать! А то будет повышаться давление, а то и снова может начаться такое, как несколько недель назад». На всякий случай решил провести измерение.

И тут началось! Давление оказалось небольшим, но в то же время характерным для него нехорошим – с высоким пульсовым (разностью систолического и диастолического). Последнее обстоятельство почему-то теперь особенно тревожило его, т.к. не далее как вчера он прочитал в интернете о связанной с этим угрозе сердечной недостаточности, инсульта, и, как следствие, ранней смерти. Но ещё больше насторожил его значок аритмии на тонометре. Вот от чего я подохну скорее всего, – подумал угрюмо Джонни. В последующий час он ещё несколько раз измерил давление. Зловещий значок аритмии то появлялся, то исчезал, показатели скакали, но в целом росли. Теперь у Джонни было ещё больше убедительных свидетельств, как недолго ему оставалось жить. Охваченный ужасом, он думал только об одном: «Неужели ситуация быстро движется к финалу?!» Но это, как говорится, был ещё не п.и.ц. Ещё где-то через час навязчивых измерений давления Джонни начал колотить сотрясающий озноб. Только этого ещё не хватало! – подумал он уже не настолько испуганно, насколько обречённо. Теперь у него повышались значения не только давления, но и ещё одного ключевого, так сказать, термодинамического параметра, – температуры. А с ней, разумеется, стал ещё сильнее ускоряться пульс. Более того, он почему-то делал это диспропорционально: как знал Джонни, при повышении температуры на градус Цельсия, пульс должен быть расти где-то на десять, от силы пятнадцать ударов в минуту. А у него при 38,3 он уже перевалил за сотню при обычных значениях 60 – 70.

Джонни пребывал уже не настолько в жутком испуге, сколько в какой-то странной растерянности от практически полного непонимания того, от чего, собственно, он помирает. Допустим, это была какая-то инфекция, от которой повышались температура и пульс. Но тогда давление-то артериальное наоборот должно падать вследствие воспалительных процессов в организме. На короткие мгновения Джонни посетила зловещая догадка: «Наверное, это воспалительный процесс в самом сердце. Эндокардит или миокардит какой-нибудь...» Но такой процесс должен был тогда давать скорее сердечную недостаточность и *снижать* артериальное давление, которое у него пусть и скакало, но в целом значительно поднялось вверх даже на фоне обычных своих повышенных значений. И если бы это была инфекция, она бы у него возникла только сейчас, а тогда оказывалось совершенно неясным значение эпизода повышения у него давления и возникновение аритмии пару недель назад, которые потом на некоторое время утихли.

Морально в те моменты Джонни находился в каком-то парадоксальном состоянии: как ни странно, он не ощущал какого-то всепоглощающего животного страха, который, казалось, непременно должен был «накрыть» его, учитывая обстоятельства. Но Джонни пребывал тогда скорее в каком-то отстранённом недоумении, словно угрожавшие жизни изменения в организме происходили не с ним («диссоциация» как «защита психики»?!), и задавался вопросом: «неужели это ВСЁ?»

А ещё через пару часов Джонни принял решение, за которое потом не раз винил себя. Не имея ни родных, ни друзей, ни каких-либо ещё близких людей, которые могли бы ему помочь, и будучи сам, естественно, совершенно не в состоянии выйти из дома, он обычно был лишён возможности получить какие-то лекарства, даже если бы решил, что они ему нужны. Но именно в тот день, по какому-то необъяснимому стечению обстоятельств ему представился такой шанс.

Джонни практически не общался с соседями, в чьих глазах он представлялся раздолбаем и бездельником, да к тому же ещё и сумасшедшим, «больным на всю голову». На этот раз, однако, соседка сама инициировала общение. Джонни давно уже понял: люди так поступают, когда им что-то нужно от него. Он не мог избежать время от времени посещавшего его внутреннего негодования от того, как несправедлив мир: когда другие чего-то хотели, они не только не стеснялись об этом его просить, но порой даже чуть ли не требовали в наглой форме! С другой стороны, сам Джонни обычно испытывал в подобной ситуации жуткую неловкость беспокоить кого-то своими просьбами, даже если бы ему не отказывали. Он чувствовал себя используемым окружающим миром, точнее, населявшими его двуногими тварями. Однако расстраивать отказом никого не смел, даже не зная толком, как это делается, будучи способен лишь внутри себя обижаться на одних, а другим – при случае жаловаться на жизнь, чем, впрочем, долго порадовать себя обычно не мог, так как собеседники быстро отворачивались от него с брезгливым презрением.

На этот раз, впрочем, когда Джонни с особенно страдальческим видом разнылся соседке, попросившей временно разместить в его квартире свои цветы, пока у них какой-то там ремонт, она почему-то восприняла его серьёзней, чем обычно, и даже предложила принести из аптеки лекарство, коль скоро он, по его словам, помирает. Однако Джонни сумел лишь выдать из себя мрачным тоном «не надо», а результате чего на него теперь смотрели то ли как на человека, уходящего из своей исполненной скорбью жизни (за которую он почему-то так трясся!) по собственной глупости, то ли просто как на окончательно «поехавшего». Соседка на всякий случай попыталась ещё раз повторить свою инициативу: «Ты не стесняйся, мне это не сложно, я схожу...» И лишь когда она окончательно ушла, Джонни подумал с ужасом: «А вдруг это был мой шанс спастись, а я его так глупо упустил?»

Но тут же в голове завертелись другие мысли: «А какое лекарство я бы себе заказывал? Бета-блокатор? А если он спровоцирует спазм в бронхах, типа астмы? Кто сказал, что у меня такого не может быть? Или нарушение проводимости, полную блокаду, и сердце остановится на фиг. А в лучшем случае, давление и пульс вообще спадут сами собой, пока она там будет ходить, и буду я сидеть как идиот, думая куда теперь деть эти таблетки?»

С этими мыслями Джонни резко встал, собираясь идти в туалет. Он вдруг почувствовал, как сильно и патологически быстро бьётся сердце. Но даже не это было в тот момент самым страшным, а новое, прежде никогда не испытанное им ощущение давления на грудь, будто душившее его. Сразу же промелькнула ужасающая мысль: «Так вот она какая, *настоящая сердечная* боль!» Не то покалывание под сиськами, о котором так часто ноют барышни в группах ВСД, а реальный приступ ишемии! «Неужели действительно это ВСЁ, и я сейчас сдохну от инфаркта?!» – задавался вопросом Джонни, который был даже к своему собственному удивлению не столько напуган, сколько растерян.

К счастью, эта боль утихла через несколько минут, и Джонни теперь с мрачным внутренним напряжением размышлял о том непоправимом вреде, который был нанесён его бедному сердечку, пока она присутствовала, и пытался успокоить себя тем, что это была «всего лишь стенокардия» – также не очень радостная весть, конечно, но всё-таки дающая шанс пожить несколько лет хотя бы.

Под вечер и особенно когда уже стемнело, по мере того как время двигалось к ночи, Джонни всё больше окутывала тревога о том, как он с такими проблемами вполне может попросту не проснуться утром. Однако пока он лежал с такими мучительными мрачными мыслями, для нормальных людей утро с ранним летним рассветом уже наступило. И Джонни понимал: надеяться в такой ситуации на помощь ему было просто не от кого. Как бы ни бесило его «выражение взять себя в руки», ему необходимо было сделать именно это и расслабиться. Пытаясь успокоиться, он время от времени пил дорогую минеральную воду с магнием откуда-то из бывшей Югославии, словно она была волшебным чудодейственным средством, предназначенным спасти его от неминуемой гибели. В итоге то ли Джонни каким-то непонятным образом то ли немного успокоился, то ли обречённо смирился («нет сил уже тревожиться так постоянно, будь что будет, помру так помру»), то ли неверно измерил давление, то ли оно действительно почему – то снизилось, но, увидев на тонометре где – то 115/65, Джонни, наконец-то уснул.

Однако в тот день он опять проснулся с нехорошими мыслями, от которых его буквально чуть ли не трясло. Джонни словно чувствовал наперёд: «Сейчас померяю давление. Тонометр покажет не просто очень высокие значения, но ещё и аритмию, от которой я легко могу сдохнуть внезапно, в любую секунду». С примерно такими мрачными мыслями Джонни фактически пролежал большую часть последующих двух дней, время от времени порываясь измерять давление, но обычно сбрасывал тонометр (которое по его оценкам всё это время держалось где-то 140 – 160, или даже до 170), боясь увидеть на нём не только высокие значения, но и зловещий значок аритмии. Он даже мало ел, пытаясь сбивать таким образом гипертензию (т.к. знал, как часто раньше у него давление повышалось до 140 и больше в процессе «зажоров», когда он регулярно «заедал» свои душевные страдания). Кроме того, поскольку читать лёжа он не мог (дабы не портить, как его учили в детстве, и без того плохие глаза), чтобы занять себя чем-то осмысленным, в эти дни Джонни большую часть времени слушал начитанный роботом текст из Интернета про то, как искать у себя разные болезни. Джонни понимал, как жизненно важно было ему срочно разобраться в причинах происходящего с ним, поставить себе диагноз, и по возможности начать (само-)лечение.

И уже под утро дня, который должен был стать четвёртым в этой серии его мучений, Джонни, наконец, услышал то, в чём, как ему в тот момент показалось, крылась неожиданная разгадка его тогдашнего тяжёлого состояния. Джонни стал думать, что у него сильно повысился уровень щитовидного гормона и развился тиреотоксикоз, вследствие чего его сердце постоянно долбил (нор)адреналин, обильно выделяемый надпочечниками при данной патологии. Особенно настораживали услышанные им слова про то, каким зловещим признаком является в этом контексте диарея, и Джонни не мог не вспомнить, как часто он в те дни ходил в туалет по большой нужде. И в самом деле, не от страха же он так часто обсирался?! К рассвету той мучительной ночи Джонни уже был уверен: его дела плохи, и нужно что-то делать, чтобы у него был хоть какой-то шанс выжить. Конечно, сохрани Джонни на тот момент способность мыслить критически, он бы сообразил, что у него были не настолько уж высокие температура и ЧСС для настоящей «тиреоидной бури», но увы, со способностью рассуждать здраво у него было очень сложно в те минуты, а впрочем, если честно, не только тогда...

В итоге Джонни принялся звонить в скорую помощь. Там, однако, не восприняли всерьёз его рассуждения о «серьёзных проблемах с щитовидной железой». Сотрудник скорой поинтересовался, какие имеются таблетки от давления. Джонни пришлось наврать.

На самом же деле история была такой. Чуть больше трёх лет назад, холодным майским утром Джонни проснулся с неприятным ощущением в затылке. Сразу почему – то возникла мысль: «наверное, у меня высокое давление». Принялся мерить. Джонни знал, что его автоматический тонометр накачивается изначально примерно 30 мм. выше систолического, хотя это было и не точно. Однако на сей раз долбаный прибор качал и качал до заоблачных значений. Когда Джонни осознал, что это должно значить для его состояния здоровья (или скорее отсутствия такового!), у него на лбу выступил холодный пот. Решив не дожидаться ужасающих показателей на дисплее, он сбросил тонометр и начал измерение снова. Однако теперь прибор накачался до ещё более высоких значений. Получалось, давление у него было где-то 170! Конечно, Джонни отдавал себе тогда отчёт в том, что по-хорошему ему надо было всё-таки довести измерение до конца, но боялся что в таком случае, когда он увидит эти чудовищные цифры, то его немедленно посетит Кондратий по прозвищу инсульт, а потому вместо дальнейших попыток измерить давление решил вызвать себе скорую помощь, назвав им представлявшиеся ему на тот момент реалистичными значения 167/91.

Приехавший мужик, однако, совсем не разделял его видения трагичности ситуации. Намерев 145/90, а потом повторно и вовсе 135/80, он недовольным тоном сказал следующий раз в подобной ситуации его службу зря не беспокоить, а вызывать дежурного врача из ближайшей поликлиники. Перепуганный Джонни, всегда боявшийся ругавших его людей, в ответ принялся мямлить про то, как он проснулся с болью в затылке, намерял вначале 145, подумал «чё-то много», решил измерить ещё раз, его стало трясти, давление поднялось ещё выше... Рассказал про своё хроническое нарушение мозгового кровообращения, добавляя потом: «А вдруг у меня там аневризма в башке; от такого давления она разорвётся, и я не погибну, не приходя в сознание, от геморрагического инсульта?! Ведь большинство людей с такой сосудистой катастрофой мрут, а я к тому же один живу, поэтому мне если что и помочь некому. Вот я вас и решил вызвать, вы уж извините если оказалось зря побеспокоил».

В ответ сотрудник скорой недовольно пробурчал о том, как такая специфическая тяга к знаниям о болезнях, какая была у Джонни, не всегда идёт на пользу людям, а точнее, скорее чаще не идёт вовсе, чем наоборот, и советовал при следующих случаях единичного подъёма давления принимать капотен, а если будет держаться – начать принимать курсом какой –нибудь энап, согласовав это со своим районным врачом. После чего пожелал не болеть, а главное – не паниковать напрасно, на прощание накормив Джонни сразу целой пригоршней волшебных таблеток под названием «глицин».

Выбравшись на следующий день за продуктами, Джонни заглянул в пристроенную к магазину аптеку. Работавшая там бабка, видимо, очень удивилась тому, как люди пытаются экономить на своём здоровье, когда он настоял, чтобы ему вместо капотена продали «ноунейм» каптоприл. Но сам Джонни считал своё поведение в какой-то мере логичным. Ведь на самом деле он не собирался принимать этот препарат, поскольку вообще опасался таблеток, но при этом очень боялся ситуации, когда ему будет плохо с высоким давлением, которое нечем снизить. Таким образом, как любят говорить психолухи, заныканный каптоприл имел назначение некоторого «магического успокоительного».

Теперь же, три года спустя, Джонни сказал сотруднику скорой, что у него есть каптоприл, прекрасно понимая, что принимать этот препарат всё равно не будет, даже в сложившейся экстренной ситуации, т.к. он давно уже просрочен. На что ему ответили: «вот примите его и спите спокойно!», на чём разговор был закончен.

Услышав гудки на другом конце провода и положив трубку, Джонни с ужасом осознал, как снова оказался в неприятной ситуации, в которой прежде обнаруживал себя много раз, когда сначала вовремя не решался промямлить что-то в подкрепление своей точки зрения, словно резко терял дар не только речи, но и мысли, а потом оказывалось уже слишком поздно. Так случилось и сейчас, однако теперь на кону была сама его жизнь, по крайней мере, так ему представлялось.

Необходимо было что-то делать. Причём срочно! В панике Джонни принялся строчить (не решаясь позвонить в такое время!) брату Николаю и жалобно (насколько такой формат общения давал ему возможность выразить невыносимое чувство охватившего его экзистенциального ужаса) хныкать, чтобы тот вызвал ему скорую помощь. Когда абонент через какое-то время написал ему: «Держись, брат, не переживай, они обещали приехать...» Джонни вначале не поверил, решив, что Николай надеялся, что он опомнится и не станет так сильно беспокоиться об угрозе своей жизни, однако вскоре раздался звонок в дверь. Там Джонни ждал очень неприятный сюрприз. Он почему-то наивно надеялся, что ему пришлют доброго и понимающего мужика, который отправит его в хорошую больницу. Однако на пороге, как назло, стояли две молодые женщины от силы лет двадцати с небольшим.

Джонни резко негативно относился к молодым женщинам как классу. И у него были на то весьма веские основания: ведь они, как ему представлялось, оценивали его согласно стереотипам, применяемым молодыми самками к представителям мужского пола. А он с точки зрения этих критериев, несомненно, представлялся трусливым и безвольным неудачником, жившим на помойке, в которую он превратил свою квартиру. Однако если обычных женщин из интернета (единственное место, где он мог неформально общаться с представительницами «прекрасного пола», поскольку в реальной жизни его контакты ограничивались кассиршами из «Пятёрочки» касательно покупки товаров по акциям) Джонни в случае чего



мог послать куда подальше, в надежде что их кавалеры в случае чего его не найдут, то в данном случае, получалось, эти молодые женщины (которые, вне сомнения, отнесутся к нему как человеку и пациенту крайне негативно!) будут решать вопрос его бесценной жизни и... в случае неоказания ему необходимой своевременной медицинской помощи (увы!), смерти.

Джонни почему-то подумал о том, как, будучи робким и стеснительным юношей, он, наверное, помер бы на месте от стыда, приди такие миловидные девушки к нему домой, даже если они были не личными его знакомыми, а медицинскими работницами. Джонни также прикинул, как эти молодые дамы наверняка воспринимают его таким же «уважаемым» человеком, как какого-нибудь опустившегося колдыря. Да и то, алкаш в этом плане наверняка вёл себя достойнее, не тревожа своими никчёмными звонками тех, кто по роду службы призван был спасать жизни действительно достойных людей, а потому к нему вызывали скорую (или скорее уже соответствующую перевозку) если только уже на характерный трупный запах. Однако практически тут же он подумал: «А какого хрена? Почему я всю жизнь должен стыдиться быть собой?! Если у меня, доброго и честного человека, нет ни здоровья, ни денег, то это вина природы и грёбаной власти этого государства, но никак не моя лично! И я имею, по идее, те же права, как и другие люди, и в том числе обращаться за помощью в экстренные службы, когда у меня имеется в этом необходимость! Хотите, чтобы к таким, как я, вызывали только по запаху?! Ничего, я вам в случае чего прежде чем откинуться морально развоняюсь по полной программе!»

«Вдохновлённый» таким настроем Джонни принялся перечислять проблемы со здоровьем, настигшие его в последние несколько дней. Естественно, решимость его и уверенность опять как всегда куда-то улетучилась, и он принялся как обычно жалобно мямлить, как ему плохо, однако основные свои жалобы вроде изложил. Сотрудницы скорой, однако, словно как назло не хотели воспринимать медицинские причины его страданий всерьёз. Например, когда он стал жаловаться на «тахикардию» около 95 ударов в минуту, они посмеялись и сказали: «это вообще практически норма! Вот если бы у Вас были приступы с ЧСС больше 140, тогда другое дело!...»

И в целом, как Джонни с некоторым раздражением отметил для себя, складывалось впечатление, что эти женщины совсем не воспринимают его и те опасные проблемы со здоровьем, на которые он жаловался, всерьёз, а будто просто пришли к нему как на практику упражняться в диагностике и попросту следуют в этом некоторой схеме, фиксируя результаты на листочке. Одна диктовала другой: горло слегка розовое, в лёгких чисто, (нацепили прищепку на пальчик) сатурация 99,5%, (укололи) сахар тоже норма. Температура 36,7... У Джонни всё больше складывалось впечатление, будто ему всё более убедительно хотели доказать: «ну и хрен ли ты ноешь?!...» Он отметил, впрочем, те моменты, когда возникали неувязки. То, что его щитовидную железу даже не пытались пощупать, Джонни не счёт недочётом – видимо, решили, пусть такой ерундой эндокринолог занимается в более спокойной обстановке. Но выяснились и более серьёзные неувязки. После прослушивания сердца одна из сотрудниц скорой заметно насторожилась и начала снимать ЭКГ. Как только пошла запись, её коллега поинтересовалась, имеются ли у Джонни предыдущие кардиограммы, что его, естественно не просто насторожило, но сильно напугало. Он ответил, что под рукой, к сожалению, нет, да и вообще (желая спихнуть проблему своей неорганизованности, если не сказать вопиющей неряшливости, на систему здравоохранения) в поликлинике теперь на руки карту не выдают, а потому у него есть только снятая пять лет назад, когда он скорую вызывал... Джонни стало ещё больше не по себе, когда при этих его словах смотревшая на свежую распечатку ЭКГ сотрудница скорой усмехнулась: «я даже догадываюсь, *почему* Вы их тогда вызывали!...» Он подумал про себя: «Что это значит, вообще?! Что там такого на ЭКГ?!» Очевидно, они увидели какие-то патологические изменения, которые не рассматривают, однако, как непосредственно угрожающие его жизни, а потому могут позволить себе прикалываться. Тут же, правда, Джонни со значительным дискомфортом глубокой душевной обиды на весь окружающий мир подумал о том, как над человеком столь очевидно низкого социального статуса работникам экстренных служб можно было безнаказанно глумиться, даже находясь он в тот момент в критическом состоянии. Поэтому, гневно подумав про себя: «а хрен ты угадала!», Джонни ответил уязвлённым тоном: «Нет, тогда я вызывал, так как у меня голова сильно кружилась!...» После чего как будто с каким-то нездоровым чувством гордости тем, как он серьёзно болен и на голову тоже, рассказал в двух словах о наличии у него хронических нарушений мозгового кровообращения, не упоминая, естественно, о том, как недалёкая «невролог следующего уровня» из поликлиники №1332 сочла его основной проблемой не органические нарушения, а, образно выражаясь, «съехавший колпак».

Разжалобить сотрудниц скорой, однако, ему не удалось. Одна из них, видимо, более решительная, если не сказать наглая, начала высказывать ему, что он просто решил их вызвать, чтобы съездить в больницу и обследоваться там на халяву для удовлетворения своего ипохондрического любопытства. «Но это так просто не работает», – заявила сотрудница скорой. – «В специализированную больницу эндокринологического профиля мы Вас не можем отвезти, поскольку так вообще не делается, туда нужно специальное направление. В обычную тоже не можем, поскольку у Вас нет экстренных показаний». Даже не дослушав до конца, Джонни принялся возражать обиженным тоном, словно стремясь скорее оправдаться и в то же время доказать свою правоту: «Вы извините, \*если вы считаете\* (Джонни особым ударением подчеркнул этот момент, считая важным подчеркнуть своё радикальное несогласие с такой позицией) что вас зря тревожат, но у меня есть реальные основания беспокоиться за работу моего сердца, когда тонометр аритмию показывает. С этими словами Джонни изобразил готовность продемонстрировать сотрудницам скорой содержимое памяти прибора, чтобы те не сочли сбой в работе сердца плодом его фантазий.

Заметив такой решительный порыв пациента, сотрудница скорой пренебрежительно ухмыльнулась и сказала примирительным тоном: «Вам сейчас нужно не давление мерять и пульс по сорок раз на дню, а в первую очередь успокоиться! Я понимаю, у вас ощущение «с сердцем что-то пошло не так». Но никакой непосредственной опасности Вашей жизни нет, такой, чтобы Вас сейчас экстренно везти в больницу. Поэтому, если Вы считаете что у Вас тиреотоксикоз или ещё какие-там проблемы со здоровьем себе приписываете, запишитесь к терапевту и сходите в поликлинику спокойно проверить, сдайте анализы, пройдите обследования, как положено...»

Закрыв дверь за сотрудниками скорой, Джонни испытал очень неприятную, пугающую растерянность. Как и во всех предшествующих случаях, когда он вызывал себе скорую, её сотрудники не видели у него тех ужасных, требовавших экстренного медицинского вмешательства проблем, которые он находил у себя сам. Однако если прежде их визиты его успокаивали, пусть и не надолго, внушая уверенность в отсутствии непосредственной угрозы жизни, то на сей раз дело обстояло иначе.

Джонни напряжённо вглядывался в оставленную ему ЭКГ. Он проклинал своё малодушие, не позволившее ему своевременно толком научиться расшифровывать кардиограммы. Да-да. Не только тупость большого мозга, но и трусливость, «слабость» характера помешали ему в этом. Ведь как только он пытался осваивать эту тему, а такое стремление возникало у него не раз, слишком частое упоминание словосочетаний «внезапная смерть» и «фибрилляция желудочков» (очевидно, фактически неизбежно ведущая к предыдущему пункту) заставляли бросать это занятие прежде, чем он что-либо осваивал.

Было понятно: на оставленной ему распечатке аритмии не было – ему бы не стали лгать на сей счёт. Но в то же время не приходилось сомневаться: она присутствовала в начальный период записи ЭКГ. Каков характер этой аритмии? Джонни прокручивал в голове самые пугающие варианты: пароксизм желудочковой тахикардии он наверняка бы почувствовал, по крайней мере, достаточно длинный. Мерцательная, конечно, его почти точно сразу не убьёт, однако в недалёком будущем может привести к инсульту и всё такое. Даже такие банальные, казалось бы, желудочковые экстрасистолы на фоне коронарной ишемии (Джонни вспомнил эту пугающую боль в середине груди, неведомую ему прежде, которую он испытал на днях) могли привести к внезапной смерти...

Рассматривать непонятные ему нюансы ЭКГ, наверное, дальше не было смысла, по крайней мере, ST сегмент ровно сидел на «изолинии» на одном уровне с PR и TP, и в форме зубца T, насколько он мог судить, также не было ничего криминального, как минимум, он не инвертировался и смотрел в нужную сторону. В конце концов, если бы там действительно были вопиющие проблемы на тему ишемии, работники скорой бы сообщили об этом, или, по крайней мере, не стали бы оставлять ему слишком патологическую кардиограмму – для них слишком большая подстава. Казалось бы, никаких драматических нарушений у него не было, кроме проходящих нарушений ритма, вероятно, экстрасистол, однако таковые (если верить значку аритмии на тонометре) имелись у него и пять лет назад – ничего, не помер же он тогда. Джонни на всякий случай решил пробежать распечатку ЭКГ глазами ещё раз в поисках если не знакомых зубцов, то хотя бы букв и цифр, сосчитанных автоматом. Углы наклона электрических осей были вроде в разумных пределах. Настораживал интервал PR на нижней границе (0,12с). Со скудными познаниями Джонни в кардиологии в его больной голове неожиданно всё же стала складываться некая теория происхождения. Возможно, конечно, как всегда бредовая – и он понимал, чего ему может стоить ошибка в такой жизненно важной ситуации – но деваться было некуда, а потому приходилось развивать эту версию, чтобы потом, если повезёт, проверить её дальнейшими обследованиями. Он рассуждал так: ускоренное и усиленное сердцебиение в сочетании с коротким интервалом PR могло быть следствием соответственно положительного хронотропного, инотропного и дромотропного действия катехоламинов на сердечную мышцу, которую, говоря простыми словами, «долбил (нор)адреналин». Но откуда он брался? На эту тему у Джонни также сформировалась гипотеза, пока он слушал робота, читавшего пособие из интернета про то, как искать у себя болезни: по всей видимости, в этом виновата гиперфункция щитовидной железы. Это необходимо было проверить.

Но для этого необходимо тащиться в поликлинику на анализы с утра пораньше, а он итак еле живой! Ан, нет, сначала нужно к терапевту за бланком, а там надеяться, что его не отправят сначала к эндокринологу, к которому хрен скоро попадёшь, или вообще чего хорошего к психиатру! Не может такого быть?! Ещё как! Достаточно было вспомнить, как с ним в своё время в той же поликлинике № 1332 обошлась «невролог следующего уровня»!

Взгляд Джонни случайно упал на вычисленный на миллиметровке ЭКГ снимавшей её машиной интервал QTc = 0,475. Это до хрена! Джонни стал явственно представлять себе как его сердце может в любую секунду начать совершать смертоносные «пируэты» полиморфной желудочковой тахикардии... Потом возникла мысль: нет, с волокитой поликлиники он не доживёт до результатов измерения своих щитовидных гормонов. И какой толк тогда, если его теория подтвердится, а сам он к тому времени будет уже мёртв?!

Но какие ещё варианты? Джонни неожиданно вспомнил о том, что у него оставалось ещё немножко денег. Конечно, он всегда не очень любил коммерческие медицинские организации, наживавшиеся, согласно его восприятию их деятельности на больных, но какой у него был выбор?! Вот они эти и пользуются, – мрачно подумал Джонни. Однако деваться было некуда. Он полез на сайт известной медицинской компании «В пробирке», чтобы прицениться. К своему приятному удивлению Джонни обнаружил, что там как раз была «акция» на гормоны щитовидной железы. Вот это как раз мне и надо, – подумал он, поражаясь тому, как его тянуло сэкономить даже в ситуации, касавшейся собственной жизни и смерти.

Однако при более тщательном рассмотрении условий акции, напечатанных в документе на сайте компании, естественно, мелкими буквами, Джонни ждало разочарование: скидки не распространялись на срочный анализ, за который ещё к тому же было необходимо доплачивать. Но ждать он также не мог, рассудив так: «Какой толк мне будет от сэкономленных денег, если я помру?! А так у меня выше шансы сохранить себе жизнь!»

### Сбои сердца – «вариант нормы»?!

Сдав кровь, Джонни почувствовал странное облегчение. Ему не то чтобы стало лучше, но у него почему-то возникла удивительная уверенность в способности дойти домой пешком, хотя в ближайшую лабораторию платной клиники всего в пятнадцати минутах пешком от дома был вынужден разориться ехать на такси, пребывая на тот момент в убеждении, что сдохнет, если попытается доползти «своим ходом». Джонни также изумляло и вместе с тем пугало его странное состояние: несмотря на плохое самочувствие, спать не хотелось. И вообще он ощущал себя полным энергии, словно накачанный под завязку катехоламинами (адреналин, норадреналин). По пути домой Джонни немного успокоился. По крайней мере, у него теперь была некая ясность с тем как быть дальше. Как только придут ужасные (в чём он практически не сомневался, хотя какой-то гадкий внутренний голос почему-то подсказывал иначе) результаты анализа, ему нужно будет позвонить в службу экстренной помощи поликлиники и согласовать дальнейшие действия, какова опасность и всё такое. На этой позитивной ноте Джонни уснул.

После пробуждения он практически тут же метнулся к компьютеру, с трудом попадая сильно дрожащим пальцем по клавиатуре, чтобы открыть файл, вложенный в письмо электронной почты... Увидев результат, Джонни замер в растерянности. Значения его показателей лежали почти посередине соответствующих референсных диапазонов. Он был настолько ошеломлён, что даже не задумался о возможной недостоверности результатов – такая мысль непременно возникла бы у него при других, более спокойных обстоятельствах.

Окрылённый неожиданно выяснившимся, казалось бы, отсутствием той огромной непосредственной угрозы для его жизни, в ужасе от которой он пребывал всю предшествовавшую бессонную ночь, Джонни пошёл в магазин за едой. Однако пока он, как обычно, долго топтался по торговому залу в поисках товаров по акциям и вообще где чё подешевле, его снова всё больше стали одолевать тревожные мысли. А чему, собственно, радоваться?! Ведь у него реально происходят какие – то серьёзные неприятности в сердце и уже развилась самая настоящая гипертония, судя по значениям давления. Потом ещё к тому же эта аритмия, от которой можно внезапно умереть...

Вернувшись домой, Джонни снова измерил артериальное давление. Словно стараясь оправдать его опасения, оно оказалось не только почти 140 систолическое, но и с тонометра на него опять смотрел зловещий значок аритмии, словно желая намекнуть: *memento mori!*

Впрочем, на тот момент Джонни ещё не был готов к полному отчаянию. Нет. Настроение у него, как не странно, было боевое. Он вспомнил, как пять лет назад ему каким-то неведомым образом уже удалось по большей части победить аритмию. Только если тогда у него это получилось случайно, в значительной мере по наитию, то теперь он собирался использовать более серьёзный подход. С этой мыслью Джонни полез в инет, немного погуглил, и вскоре уже пробежал глазами текст статьи с приводившим его в трепет заголовком «Эпидемиология внезапной сердечной смерти».

Но как ему контролировать эффективность своего лечения? Для этого необходимо диагностическое оборудование, которого у него, разумеется, не было. И тогда Джонни загорелся странной идеей, которая, наверное, никогда не пришла бы в голову нормальному человеку: купить себе электрокардиограф. Эта затея, однако, сразу же упиралась одновременно в несколько непреодолимых сложностей. Во-первых, такие аппараты продавали исключительно за безналичный расчёт медицинским организациям, видимо, совершенно не заботясь об идиотах вроде него, жаждущих приобрести девайс себе домой; во-вторых, у него даже не было столько денег, а учитывая как давно он уже фактически не работал и не планировал, им и появиться-то неоткуда!; наконец, в-третьих, даже если он снимет себе электрокардиограмму, как её расшифровывать?!

Джонни неожиданно вспомнил, как смотрел видеоблоггера, учившего своих зрителей расшифровывать ЭКГ. Джонни, конечно же, там как всегда почти ничего не понял и не усвоил... Но ему теперь вспомнилось, как блоггер там рассказывал про пособие под названием «Единственная книжка про ЭКГ, которая тебе нужна» и как её можно прочесть за выходные. Джонни невольно подумал: «Сейчас вечер пятницы. Выходит, к понедельнику я смогу понимать любую электрокардиограмму?! Даже не верится!..» Но деваться было некуда, и он, загоревшись идеей стать экспертом по расшифровке ЭКГ до конца недели, решил попробовать. С этой мыслью Джонни принялся распечатывать скачанное из интернета учебное пособие.

Но стоило ему начать это делать с радостным возбуждением бурного энтузиазма, как неожиданно ощутил в груди пугающее ощущение чего-то кувыркающегося и переворачивающегося. Даже не держа руку на пульсе, Джонни буквально всем телом почувствовал, как сердце его билось с жуткими частыми переборами.

«Ведь так может и остановиться в любую секунду» – вдруг ужаснула его неожиданно пришедшая тревожная мысль. Бодрый настрой практически мгновенно сменился пугливым пессимизмом, граничащим с отчаянием: «Да кого я хочу обмануть?! Электрокардиограф собрался он покупать, лох несчастный! Тебя какие-нибудь ловкие барыги кинут на последние деньги, которые ты им переведёшь, не получив в итоге товара. А даже если и удастся тебе эту штуку приобрести и не сломанную со свалки, а реально работающую, как ты пользоваться-то ею собрался?! Когда ты в своей никчёмной жизни вообще правильно что-то делаешь?! Если ты собственные рёбра не способен правильно сосчитать, чтобы стетоскопом послушать, то куда присоски лепить будешь?! А это соответствующим образом скажется на кардиограмме: шлак на входе – г – но на выходе! И даже если вешание присосок со временем ты ещё можешь освоить (если не помрёшь от своих проблем с сердцем раньше, конечно), то уж в плане расшифровки наверняка облажаешься, а ошибка в этом вопросе может стоить тебе жизни. И даже если паче чаяния проблему таким образом диагностируешь, как ты лечить её собрался?! «Правильным» питанием, которым ты истязал себя уже который год, а тебе становится все хуже?! Перестань, не нужно смешить бабку с косой. Может, лучше всё-таки не глупить, когда ставки так высоки, а цена твоей глупости может оказаться для тебя непомерной высокой, и пойти сдать в поликлинику 1332 пока не поздно?»

С этой мыслью Джонни вылез в инет и принялся смотреть расписание врачей. Казалось, ему прямо-таки улыбалась удача: на следующее, субботнее утро (точнее, для нормальных людей-то уже день, 12.48 самое позднее) была возможность записи к его участковому врачу Толковец, о которой на разных сайтах имелись хорошие отзывы пациентов. Однако тут же у него, всегда испытывавшего сложности с принятием важных решений, промелькнула мысль: «Пожалуй, я лучше завтра запишусь, а друг до того времени у меня аритмия пройдёт сама собой, а отмену записи заметят – с самого начала у меня будет плохая репутация там в поликлинике».

Однако когда на следующий день, когда после чуть ли не наполовину бессонной ночи Джонни с трудом встал по звонку будильника, чувствуя себя, мягко говоря, неважно и на сей раз твёрдо настроенный идти в поликлинику, его ждал очень неприятный сюрприз: записи на тот день уже не было. И как только он это осознал, его неслабо накрыло. И на понедельник к Толковец теперь записи также не было. Джонни немного успокоился, когда ему удалось записаться к Мушкиной, о которой в интернете также отзывы были в основном положительные, не в пример многим другим врачам общей практики той поликлиники.

Он рассудил таким образом: можно сказать, что со своими проблемами с сердцем не мог ждать, пока запись к его участковой откроется. Если Мушкина ему понравится, то он и снова может ходить к ней. А если же нет, потом можно будет записываться уже к Толковец.

Но даже несмотря на самодовольство своей идеей с выбором врача, те выходные оказались для Джонни очень тяжёлыми. Теперь его глодала мысль о том, какой он дурак и почему не записался на субботу: ведь теперь, как бы ему ни стало плохо, он не сможет получить квалифицированную медпомощь до понедельника! А, помня свой неприятный опыт общения с сотрудниками скорой, он в случае чего и эту службу вызвать не сможет, даже если будет помирать совсем...

Эти мысли не давали Джонни покоя. Он даже не мог сколько-нибудь сосредоточиться на чтении книжки про ЭКГ – о понимании её содержания речи не было и подавно! Да к тому же ещё частые упоминания в ней внезапной смерти добавляли ему страха и трепета.

Выйдя из дома в понедельник (до которого в предшествующее воскресенье уже не надеялся дожить), Джонни сразу же осознал, какие совершил две ужасные ошибки, и теперь очень боялся, как бы они не оказались для него фатальными.

Во-первых, он как всегда опаздывал, а потому идти ему необходимо было быстро. Джонни задавался мучительным вопросом: «ну почему же так со мной опять произошло, уже в который раз, и особенно теперь, когда эта ошибка может стоить мне жизни?!» Да, разумеется, хотелось хоть как-то приблизиться к состоянию, которое можно обозначить как «выспался». Джонни почему-то вспомнилось, как когда-то давно, в период его ночных баталий в компьютерных играх по ночам, мама уговаривала его: «Хрюшка, ложись спать!» Он же, с одержимостью наркомана настроенный победить супер – мутантов именно в ту ночь, небрежно отвечал: «Ничего, на кладбище выплусь!» Теперь, однако, годы его были уже давно не те, и в условиях недосыпа и без того серьёзно повреждённый болезнью мозг работал просто ужасно, начиная люто тупить и приводя особенно после еды своего незадачливого хозяина в состояние прострации. Зная об этом, Джонни не мог себе поставить будильник на пораньше, так, чтобы встать «с запасом», учитывая присущую себе «тормознутость» в сборах, а потом, уже после пробуждения, всё равно никак ещё долго не мог найти в себе силы раскататься и встать, вследствие чего, естественно, начинал опаздывать...

Во-вторых, его, как обычно, угораздило перед выходом обожраться. Казалось бы, зная, как тяжело ему будет с большим сердцем быстро идти после еды, нужно было меньше готовить корма. Но нет. Джонни вначале почему-то сдуру рассудил так: «А если меня оттуда повезут в больницу, то когда я ещё поем»? Казалось бы, после опыта негативного общения с сотрудниками скорой у него должны были сформироваться разумные представления о маловероятности госпитализации, однако этого, увы, не произошло.

И теперь каждая попытка прибавить шагу тут же отзывалась в его больном мозгу ощущением нехватки воздуха, служившей для него символом надвигающейся внезапной смерти.

Последние где-то сто пятьдесят метров перед поликлиникой дались ему особенно тяжело. Обычно оказываясь уже поблизости от цели Джонни испытывал значительное облегчение тревоги, поскольку трагедия

представлялась теперь маловероятной, однако на сей раз события стали разворачиваться иначе: Его неожиданно охватил ещё более сильный, просто невыносимый ужас, как будто зловеще шептавший ему: «Думал, всё-таки дойдёшь без приключений?! Как бы не так! Прикинь, тебе может быть суждено сдохнуть прямо на финишной прямой!»

Джонни не выдержал этой мысли. Он вдруг действительно решил идти по прямой вместо асфальтированной дорожки, и быстрым шагом ринулся по грязному грунту. В принципе, он подобным образом поступал неоднократно и прежде, когда приходилось идти, например, по вызывавшему у него сильных страх железнодорожному мосту. Тогда он с перепугу просто прибавлял скорости, и, задышавшись то ли от одышки то ли от страха, кое-как добегал лёгкой трусцой до конца опасного места. Но на сей раз всё складывалось, увы, совершенно иначе. Теперь при попытке двигаться быстрее его вдруг перестали слушаться ноги, словно он пытался идти на каких-то негнущихся и одновременно расползающихся в разные стороны протезах. Однако даже не это казалось ему в те секунды самым страшным, а то, как его больное сердце вдруг начало словно трепыхаться и переворачиваться в груди. Овладевшему им чувству ужаса, казалось, не было предела.

Вначале Джонни пытался подумать про свой невыносимый страх с каким-то оттенком интеллектуализирующего любопытства: «Так вот ты какая, оказывается, *настоящая паническая атака!*» Но тут же ему вспомнилось, как он цинично «просвещал» собеседников в интернете о том, как эпизод, впоследствии квалифицируемый как ПА, изначально может не отличаться по ощущениям от приступа, ведущего к внезапной сердечной смерти...

Не помня себя, Джонни кое-как доковылял на не слушавшихся его ногах до входа в поликлинику, где смог, наконец, хоть немного перевести дух.

Зайдя внутрь самого медицинского учреждения, Джонни с удивлением обнаружил ещё как минимум два парадокса своего многострадального организма. Не дождавшись лифта, застрявшего где-то наверху и боясь опоздать на первый приём к врачу, он без труда поднялся на третий этаж по лестнице, и лишь у дверей заветного кабинета задумался о странности сложившейся ситуации. Ему было сложно понять, почему так несправедливо устроен мир: людям приходится бояться умереть от сбоя сердечного ритма задолго до того, как полностью откажет «насос»! Ещё один парадокс, хотя и не касался вопросов жизни и смерти, занимал его не меньше: Допустим, несколько минут назад на улице его не слушались ноги из-за того, что плохо работало больное сердце. Но почему тогда у него не было таких проблем при подъёме по лестнице, где нагрузка при движении вверх объективно куда выше?! Джонни помнил, разумеется, о таком некомфортном для него психологическом объяснении, что здесь, в поликлинике, он чувствовал себя в безопасности в отличие от улицы. Но, какого хрена, собственно? Ведь он же не был таким наивным, как многие вокруг, и прекрасно понимал: в случае внезапного развития приступа фатальной аритмии ему здесь смогут помочь ничуть не больше, чем там, за входной дверью учреждения, даже если захотят, что также, собственно, не факт.

Но долго размышлять над этими загадками ему не пришлось. Вскоре доктор собственной персоной выглянула из кабинета и поинтересовавшись «Вы ко мне?» и попросила его зайти. Джонни вначале испытал некоторый дискомфорт. Ведь он не только приписался к поликлинике не совсем по месту своего проживания (хотя и в том же районе), так ещё и пришёл на первый приём не к своему участковому терапевту... Не придумав ничего удачнее, Джонни робко пробормотал: «Здравствуйте. Я у вас новенький...» В ответ доктор улыбнулась, кивнула головой и сказала: «Я понимаю...» В этот момент ещё как назло в кабинете зазвонил телефон, и Джонни услышал насторожившие его слова, сказанные достаточно раздосадованным тоном: «Но почему ко мне?! У меня и без того слишком много пациентов!..» Джонни сразу с ужасом подумал о том, как его сейчас, наверное, прогонят, и ему придётся записываться к другой врачихе, и даже если он не сдохнет до того дня, то до поликлиники живым не дойдёт (ему сразу же вспомнилось, как его колбасило у входа). Однако, к счастью, ничего такого не произошло, и завершив свой телефонный разговор, врачиха поинтересовалась что его беспокоит.

Когда Джонни рассказал про «сильную аритмию», доктор Мушкина вначале попыталась уточнить: «Может, у Вас просто тахикардия, сердце бьётся слишком быстро?..», Джонни разъяснил ей, что прекрасно понимает разницу, и у него была нарушена именно сама последовательность, сердце билось с перебоями. Он, конечно, тут же поймал себя на мысли о том, как врачи не любят слишком хорошо разбирающихся в медицине пациентов, но было уже слишком поздно, слово не воробей и всё такое, а потому просто добавил, мол, даже тонометр аритмию показывает. В ответ доктор Мушкина поинтересовалась: «Сердечко показывает, да?» и получив утвердительный ответ, дала листочек с направлением на ЭКГ с указанием сделать срочно и сказала вернуться к ней без очереди «как только, так сразу».

По пути в кабинет электрокардиографии Джонни цинично усмехнулся было о том, насколько происшедшее в кабинете Мушкиной не соответствовало его ожиданиям. Ведь инструкциях на тему «как искать у человека болезни», скачанных им из интернета, говорилось о том, как важно не жалеть времени на первичный осмотр («коль скоро уж я «новенький» – подумал он»). Однако тут же Джонни осадил и даже пристыдил себя за такие мысли. Ведь он же, вероятно, мог в любую минуту умереть от своей аритмии, а потому доктор как раз сделала правильно, не задавая лишних вопросов и праздно не разглагольствуя, а выдав срочное направление на необходимую ему диагностическую процедуру.

Во время собственно процедуры снятия ЭКГ Джонни так трясло, что на нём даже присоски плохо держались, а потому медсестре пришлось повторять запись. Вернувшись в кабинет Мушкиной, Джонни с

ужасом стал ждать вердикта врачихи, просматривавшей кардиограмму. Она покачала головой: «Да, у Вас и правда аритмия...» А потом, пристально всматриваясь в кардиограмму, словно желая убедиться, действительно ли там присутствует то, что она углядела, пробормотала про себя какое-то слово, которое Джонни послышалось как «блокада».

Доктор Мушкина поинтересовалась: не было ли у Вас раньше подобной проблемы? Джонни простосердечно рассказал, как пять лет назад у него тонометр время от времени показывал аритмию, но потом «как-то само прошло, и я сильно не беспокоился сам и к врачам с данной проблемой не обращался». Он тут же опомнился о том, как безрассудно поступил невольно бросая намёк: «а вдруг и в этот раз ритм исправится самопроизвольно», однако было поздно – пророненные в порыве необдуманной глупости слова уже не воротить.

Потом речь зашла о других проблемах со здоровьем, имевшихся у пациента. Джонни первым делом хотел рассказать про свой остеохондроз и его осложнения, но тут же осадил себя: а вдруг эта молодая врачиха надрессирована на новомодных курсах (зачастую весьма сомнительного!) повышения квалификации, что в «цивилизованном мире нет такой «совковой» болезни, а якобы «на самом деле» это всего лишь следствие «напряжения мышц» как проявления «невроза»?! Поэтому Джонни решил начать с щитовидной железы («попробуйте сказать, что у меня там не настоящий много – узловой зоб!», – цинично подумал он), нарушения в работе которой, по его представлениям даже недалёким в плане профессиональной компетентности врачам сложно списать на «психосоматику». На сей раз ему хватило ума не рассказывать про платный анализ, сданный 3 дня назад, а вместо этого упомянул как «в 2015 году сдавал анализ на гормоны, и там вроде как всё в норме...» Доктор Мушкина, как и рассчитывалось, прокомментировала примерно так: «три года назад это несерьёзно, нужно будет сдать снова...», добавив, что такая дисфункция щитовидной железы как гипертиреоз вполне может быть причиной предъявляемой симптоматики.

Джонни затем рассказал про свой остеохондроз, который, по его признанию, особо и не беспокоил, если бы не очень неприятное осложнение в виде сильно суженных позвоночных артерий, то есть, вертебробазилярной недостаточности. Доктор Мушкина кивнула головой, сказав: «Это также в принципе может повлиять на Ваши проблемы с сердечным ритмом...», после чего выдала наряду с бланками анализов крови и мочи направления на рентген грудного отдела позвоночника, а также ещё одну ЭКГ. Джонни удалось даже, туманно сославшись на «проблемы с печенью всю жизнь, билирубин повышен...», выклянчить бланк а биохимии. Однако направлять его на УЗИ сосудов шеи врачиха категорически отказалась, заявив: «Я Вас первый раз вижу, Вы ничего не принесли, не знаю какие там у Вас нарушения находили раньше, поэтому давайте пока сделаем рентген, а дальше тогда посмотрим уже, что и как, хорошо?»

Джонни злобно ухмыльнулся про себя: «Раньше, хоть в 666-й поликлиники УЗИстка и дерьмовая, так к ней терапевтиха тамошняя без особых рассуждений направляла! Брыкалась только потом, не хотела к неврологу записывать, но это, наверное, даже правильно, учитывая кто там сидит! (Джонни с омерзением вспомнил, как его в итоге направили к психотерапевту). А теперь, получается, перевёлся в лучшую, казалось бы, поликлинику, в которую ещё нужно идти дальше от дома (пока дошёл, чуть не сдох сегодня у её входа!), а в результате?! Называется, за что боролся...»

Но деваться было некуда, а потому Джонни уже мысленно приготовился покорно идти получать очередную дозу ионизирующего излучения, успокаивая, впрочем, себя тем, что коль скоро он собирается в ближайшее время внезапно умереть от сбоя сердечного ритма, ему не стоит так сильно опасаться развития злокачественных опухолей.

Наконец, очередь дошла до лечения. Доктор Мушкина выписала Джонни конкор в дозе 2,5 мг. каждое утро и сильно напугала его тем, что если не поможет, ему могут попробовать сделать радиочастотную абляцию. Джонни сразу же, естественно, представил себе, как ему там дырку в сердце прожгут или подобное.

Выйдя из поликлиники, Джонни испытал очень неприятное, тревожное чувство. И раньше, конечно, посещение медицинских учреждений его далеко не всегда успокаивало. Он вспомнил, как пять лет назад выходил из поликлиники №666 после УЗИ брюшной полости с приводившими в ужасающее отчаяние мыслями о скорой кончине от цирроза печени, если не гепатоцеллюлярной карциномы. Однако если тогда у него могла быть уверенность пожить ещё хотя бы месяцы, теперь внезапная смерть грозила настигнуть его в любую секунду. Ему даже почему-то стало страшно уходить далеко от лечебного учреждения, хотя на уровне логики он прекрасно понимал: в случае аритмической катастрофы ему ничем там помочь не смогут, даже если бы у них имелось желание и готовность предпринимать героические меры к спасению его жизни, на что, естественно, у него тем более надежды не было.

Джонни чувствовал себя настолько нехорошо, что решил не идти домой пешком, а доехать на автобусе. А когда он наконец зашёл в салон транспортного средства, ему стало как-то совсем не по себе, и охватила прямо-таки одержимость сделать ЭКГ ещё раз. Но где?! О том, чтобы где-то покупать себе собственный электрокардиограф, как в предшествующие дни мечталось ему в бредовых мыслях, речи и быть не могло. В поликлинике, понятно, ему ЭКГ делать не станут. Вызвать скорую под предлогом «плохо с сердцем»? Снимут ЭКГ, увидят только экстрасистолы, скажут «ничего страшного нет, Вам просто в дурку надо лечь, чтобы вы так не волновались!...»

И тогда у Джонни вдруг возникла идея. Он вспомнил про офис компании «В пробирке», где сдавал гормоны щитовидки, и мимо которого как раз в тот момент проезжал. Конечно, его на несколько секунд начала «душить жаба» выбрасывать ещё «косарь», когда деньги и так уже заканчивались и брать новые было

решительно негде, однако тут же подумал, как в случае его, вероятно, очень скорой внезапной кончины все оставшиеся средства по – любому заберут чужие (а никого «своих» у него давно уже не было, после смерти мамы ровно шесть лет назад, по странному совпадению в тот же самый день).

Джонни вышел из автобуса. Отвратительное самочувствие усугублялось мучительным ощущением нависшей над ним опасности внезапной сердечной смерти. Страх, наложившийся на неизменно присутствовавший у него в голове дурман нереальности был столь силён, что Джонни с трудом соображал, куда ему идти, хотя офис медицинской компании находился практически рядом – менее чем в ста метрах.

Кое – как дойдя до искомого помещения, Джонни никак не мог определиться. Собственно снятие ЭКГ стоило 530 рублей, но расшифровка – ещё 430. Джонни мысленно ругался на себя за то, какой он ничтожный дурак, не сумевший освоить это сам и теперь вынужденный отдавать последние деньги только за то, что кто-то глянет на его кардиограмму. Но деваться было некуда, к тому же он опять успокоил себя мыслью о том, что всё равно не сможет распорядиться этими деньгами с пользой для себя в случае своей скорой внезапной смерти (в которой был уже почти уверен).

Гастарбайтерша, вешавшая на него присоски, вдруг поинтересовалась: «Вы уже делали ЭКГ»? Джонни, услышав вопрос, сначала механически ответил отрицательно, но тут же почувствовал себя очень неловко, оказавшись поставленным в дурацкую ситуацию, когда сотрудница «в пробирке» объяснила ему причину своего вопроса – очевидные следы у него на груди. «Ну и х\*\*и ты глупые вопросы задаёшь тогда» – гневно подумал Джонни, которому вдруг стало невыносимо мучительно стыдно за неумение даже соврать по – человечески, так, чтобы не обнаружить себя после этого перед людьми полным идиотом. Но он не только был не способен нормально, т.е. сколько – нибудь убедительно врать, но и не мог после этого не начать оправдываться, как случилось и в данном случае, когда он принялся сбивчиво мямлить о том, как за пару часов до этого делал ЭКГ в поликлинике, а теперь, мол, решил заглянуть сюда «перепроверить». От этого ему почему-то стало ещё более стыдно обнаружить себя таким идиотом и лохом, которому с первой попытки даже кардиограмму сделать не могут.

То ли негативно сказались его переживания относительно даже такой ерунды, по которой он тем не менее заморачивался вполне всерьёз, то ли его сердце само по себе настолько неправильно работало, но он не только отчётливо ощущал его непривычно быстрое и гулкое биение, но и чувствовал в нём частые очень пугавшие его перебои. Неоднократные попытки гастарбайтерши – медсестры снять ЭКГ по новой лишь добавили ему страха, подняв его интенсивность на практически невыносимый уровень восприятия «сейчас я умру!»

Освободившись от присосок, Джонни подошёл к регистраторше поинтересоваться когда будет готова ЭКГ. Он тут же сообразил, каким, выглядит идиотом, если интересуется этим только сейчас. Но постыдиться этого уже не успел, поскольку оказался ошарашенным неожиданным для него ответом: «Завтра. Сегодня у нас уже все врачи ушли»...

Через несколько минут, однако, Джонни почувствовал себя довольным своим умением разжалобить людей, когда ему срочно что-то требовалось. Они как-то передали его ЭКГ на расшифровку удалённо своей врачихе, и велели ему подождать.

Через несколько минут мучительного нетерпения регистраторша подозвала Джонни к себе. Уже по её тону можно было понять, что с его кардиограммой было, мягко говоря, было далеко не всё хорошо. Печально покачив головой, регистраторша сказала: «Я, конечно же, не кардиолог, но очень советую Вам в сложившейся ситуации не откладывать обращение за медицинской помощью!»

После этих её слов Джонни едва не помер от страха прямо там, где стоял. Первой же мыслью у него в голове возникло сказать, мол, он как раз сюда приехал после обращения за медицинской помощью. Однако тут же сообразил, как глупо будет оправдываться сейчас, когда ему нужно на самом деле предпринимать срочные меры для спасения своей жизни, а не отчитываться перед чужими людьми за свои поступки, как он привык с детства делать!

Видимо, не найдя что сказать или как будто всё равно ища возможность оправдаться, Джонни поинтересовался у регистраторши нет ли у них кардиолога. Задавая этот вопрос, он сам понимал его глупость и абсурдность (учитывая «сегодня» его бы всё равно не приняли, а на другой день ещё необходимо дожить – в такие моменты сильного испуга за своё здоровье ожидаемый остаток собственной жизни в мыслях Джонни катастрофически сокращался до считанных часов если не минут), но в то же время не мог удержаться и не спросить, словно выполнял при этом некий долг. Получив отрицательный ответ, шатаясь и задыхаясь от кома в горле (который никак не удавалось проглотить, от чего ему становилось ещё хуже и страшнее), Джонни вышел на улицу, где, облокотившись на стену, принялся читать злополучное заключение. От увиденных строк у него на лбу выступил холодный пот.

Как он и опасался, частые наджелудочковые и даже желудочковые экстрасистолы оказывались, возможно, даже не самой большой проблемой в описании ЭКГ. Как следовало из дальнейшего текста, на кардиограмме присутствовали отклонения от нормы, которые можно было интерпретировать то ли как неспецифические изменения процессов реполяризации, то ли проявления ишемии...

Промелькнувшая мысль едва не сразила Джонни наповал в буквальном смысле этого слова: а вдруг тогда, в тот день, когда он лежал с болью в груди и ему было очень плохо, у него имел место инфаркт миокарда?! И тут же очень кстати, ему вспомнилось как умерла его мама в тот же самый день ровно пять лет

назад. Несмотря на плохую память, последние мгновения её жизни вдруг промелькнули перед ним в ужасающих подробностях, как у неё посинели губы и всё такое...

И стоило об этом подумать, как земля под ногами резко поехала куда-то в сторону. Джонни неуклюже упёрся в стену здания, лишь бы не упасть. В подобные моменты, когда ему становилось плохо, он зачем-то начинал опасаться, что кто-нибудь его увидит, оценит его бомжовый наряд, и подумает: «грёбаный алкаш». Тут же, впрочем, нездоровая фантазия Джонни нарисовала ему уже другой, более «позитивный» образ, как какая –нибудь сердобольная тётяшка вызовет ему скорую, когда он расскажет ей про своё больное сердце, кардиограммы и так далее, а потом его заберут в больницу, чтобы более оперативно разбираться и лечить... Однако тут же он вспомнил своё предыдущее недавнее общение с сотрудниками скорой и представил, как вместо этого наверняка попросту отправят домой, от силы угостив парой бессмысленных успокоительных (да и то лишь на уровне самовнушения) таблеток типа глицина и заверив, что больница пока сможет принять его лишь психиатрическая. Тогда ему на ум неожиданно пришла другая мысль, злая и циничная: «А я вот сейчас сдохну прямо здесь, и тогда про меня непременно напишут в каких-нибудь «плохих новостях», поскольку место – то видное, как – никак!»

Но тут же стало обидненько: неужели его жизнь действительно пришла к своему завершению настолько никчёмной, что он способен хоть в какой – то мере прославиться, лишь сдохнув на улице? И вдруг, неожиданно для самого себя, Джонни загорелся странной решимостью. Нет, он будет бороться за жизнь! Однако истерично бросать горделивый вызов несправедливой судьбе в своих фантазиях это одно, а чтобы иметь хоть какой-то шанс реально изменить ситуацию, необходимо было искать по-настоящему действенное лечение. Вот только где его взять?! Первой же пришедшей в голову мыслью возникла идея на последние деньги записаться в какой-нибудь крутой кардиологический центр, сделать там УЗИ, холтеровский мониторинг, а может, даже ядрёную... пардон, ядерную диагностику сердца... На последнее, впрочем, наверняка бабла не хватит, да и к тому же ионизирующее облучение (хотя смысл его бояться, если всё равно совсем скоро помирать собрался?!)

Но тут же представилось, как это наверняка будет выглядеть на практике. Придя еле живым, с трудом соображая от страха и плохого самочувствия, возможно, он будет вынужден выслушать от какой-нибудь напыщенной в уверенности своей квалификацией тётки про то, как патологические изменения в результатах его диагностических исследований ещё ничего страшного не значат, и соответственно ему стоит лечить не столько сердце у кардиолога, сколько нервишки у психотерапевта. Ну а поскольку у него, разумеется не найдётся ни здоровья, ни элементарной смелости (которой ему за всю жизнь хватало, пожалуй, лишь в компьютерных играх) наказать заявившую ему это за его последние деньги коммерческую гадину (наподобие того, как это сделал брат Николай), то свою правоту он сможет там доказать, лишь сдохнув у них на глазах. Но толку – то в подобном восстановлении справедливости, когда ты уже мёртвый?!

При такой мысли Джонни исполнился отвращения к системе платной медицине, пробормотав злобно про себя: «Да хрен вы от меня ещё чего получите!» И в самом деле, зачем к кому-то обращаться, если он теперь мог найти для себя самые лучшие, продвинутые методы лечения в интернете?! Решительно настроившись таким образом, Джонни принялся прикидывать, как ему лучшим образом поступить дальше для решения поставленной задачи. Он сейчас пойдёт в аптеку, купит себе конкор, а заодно там же рядом в магазине полезную для сердца еду, после чего вернётся домой и станет ими лечиться.

Но как только Джонни выдвинулся в направлении магазина и пристроенной к нему аптеки, у него прямо тут же возникла очень тревожная мысль: «А вдруг я не дойду, а просто упаду и сдохну?...» И стоило ему об этом подумать, как у него резко затряслись и подкосились ноги. Однако к собственному удивлению, Джонни в тот момент удалось быстро успокоить себя. Он рассудил так: «С чего бы мне вдруг резко помирать именно сейчас?! Да, мне плохо, но я чувствую себя, мягко говоря, не ахти уже несколько дней. И во второй половине предыдущей недели я также не раз прощался с жизнью, но нет, тьфу – тьфу, пока ещё как-то продолжаю влачить своё существование». Вероятность подохнуть именно в ближайший час поэтому сравнительно невелика, а потому уж как –нибудь дойду домой, а там, смотришь, и моё спасительное (само-) лечение начнёт действовать.

В магазине (как он начал считать, когда ему стало казаться, что удалось лучше разобраться в происшедшем с ним тогда) Джонни совершил ошибку, которую впоследствии не мог себе простить. Набрав побольше злополучной (согласно сведениям, вроде как прояснившимся со временем) «магниевой» минеральной воды, пока на неё ещё была распродажа, он купил мало свёклы, поскольку боялся станет плохо, если пойдёт с тяжёлым грузом, поест её всё равно не получится больше 1 раза до послезавтра, когда предстояло сдавать анализ мочи (чтобы не было сильного окрашивания), а дешёвых овощей можно было и в магазине около дома набрать.

На следующий день, во вторник, с утра (по его собственным меркам времён суток, разумеется, т.е. около 14 часов) Джонни принял первую таблетку конкора согласно инструкции. Правда, не данной ему врачом, а содравшейся во вкладыше для людей с больным сердцем и представлявшей ему более разумной в соответствии со сведениями, почерпнутыми им из пособия «Фарма для идиотов», скачанного в инете.

В среду, вставая на анализы, Джонни решил учесть горький опыт понедельника. Нет, разумеется не в том, чтобы встать пораньше и не торопиться, опаздывая, а просто не стал с утра жрать. Но не потому, что так указывали правила сдачи анализов (которые Джонни считал бюрократическим фуфлом, т.к. одно дело,



если сдавать глюкозу, – тогда да, может повлиять, но всякие там гормоны щитовидки и печёночные пробы всё равно вряд ли от этого зависят! – рассуждал он), а чтобы легче было идти.

К своему безумно приятному удивлению, он дошёл в тот день до поликлиники безо всяких приключений в виде панических атак и подобного. По пути домой Джонни ещё сильнее чувствовал какую-то изумительную лёгкость и окрылённость. В какие – то мгновения эйфории ему даже начинало казаться несколько уменьшившейся мучительная дереализация, неотступно преследовавшая его с детства. Словно желая «проверить на прочность» неожиданно происшедшую с ним положительную метаморфозу, Джонни по дороге из поликлиники сделал большой крюк, чтобы сходить в парикмахерскую подстричься. И ничего! Лишь пару раз по дороге ему стало как – то не по себе, но он списал это на то, что не ел со вчерашнего дня. Ему даже не верилось. Неужели это наваждение с аритмией, высоким давлением, жутким страхом умереть с минуты на минуту и прочими ужасными вещами уже закончилось? – спрашивал он себя. Избавление казалось ему слишком волшебным, чтобы в него поверить. Ему словно зачем – то хотелось ущипнуть себя, чтобы снова вернуться к мрачной реальности своей по большей части безрадостной жизни тяжело больного человека.

И действительно, иллюзия эйфории продолжалась недолго. Первым звоночком отрезвления оказалось невезение в магазине Пятёрочка рядом с домом. Видимо, сказался сезонный фактор, из – за которого остатки прошлогодних овощей часто оказывались совсем дрянными, а потому сколько он ни рылся, выбрать сколько – нибудь приличную свёклу ему не удалось. И тут же, разогнувшись, то ли потому что ничего ещё до сих пор не ел с утра, то ли по какой-то иной причине, он вдруг почувствовал себя довольно паршиво.

Но на тот момент Джонни ещё не был готов отчаиваться. Он решил, что пока будет есть другую лечебную пищу. А чтобы она приносила ему больше пользы, Джонни не пожалел значительную часть оставшихся у него на тот момент денег, чтобы заказать себе в интернет – магазине ручную мельницу для зерна. Конечно же, его неслабо душила жаба разориться и оторвать от больного сердца восемь тысяч рублей за какую – то невзрачную хрень наподобие мясорубки, но мысль о том, что таким образом он может спастись от преждевременной внезапной смерти мотивировала его на покупку.

Однако и здесь его ждал серьёзный облом. Разумеется, Джонни доживал свой век на жуткой помойке, в которую превратил свою квартиру, и гнал от себя время от времени посещавшие его мысли: «а может, всё – таки хоть попытаться здесь прибраться?», руководствуясь ломовым аргументом: «кому здесь не нравится, тот пусть сюда не ходит». И в самом деле, по сути, практически все его сколько – нибудь неформальные контакты с двуногими тварями именуемыми людьми сводились к тому, что они его так или иначе использовали. Так зачем им было ещё и комфортные условия – то для этого создавать?!

Тем не менее, относительно еды (или «корма для свиньи», как ласково называл себя и свою пищу Джонни), в игру вступали совсем другие правила. Поэтому применительно к семенам льна перед первой попыткой прокрутить их на мельнице вопросом «мыть или нет» он даже не задавался. И лишь потерпев полное фиаско, тщетно пытаясь измельчить гадкую, скользкую жижу, в которую после мельники превратились чудодейственные семена (которые Джонни при помощи дорожной мельницы пытался помочь своему беззубому организму усваивать, а не носить в итоге практически неперевавленными в туалет), оказался вынужденным снова вернуться к непростым размышлениям на эту тему.

Довершением неприятностей того дня стал для Джонни поздний вечерний разговор по телефону с «братом» Николаем. Желая хоть как – то вернуть себе положительный настрой, Джонни принялся рассказывать, как после вчерашнего приёма конкора (а с чем ему было ещё связать такое чуть ли не волшебное временное улучшение самочувствия?) он много ходил с приятным ощущением лёгкости, так позитивно контрастировавшим с тем, как ужасно он чувствовал себя ещё позавчера, в годовщину смерти мамы. Однако реакция Николая оказалась, мягко говоря, не очень вдохновляющей. Вместо того чтобы порадоваться за «брата», он ткнул Джонни носом в то, насколько жалким он показал себя несколько дней назад, умоляя помочь вызвать ему скорую помощь. «Зачем вообще такая жизнь нужна, ради чего так мучиться?» – вопрошал Николай.

Жутко обиженный такой реакцией, Джонни на это ничего не смел сказать, в разговоре проглотив свои резко негативные эмоции, как он привык поступать в общении, а только подумал про себя: «Тебе не нужна, ты и не живи! А я за своё существование собираюсь бороться с болезнью до последнего!»

Следующим монументальным этапом в борьбе с недугом для Джонни стало посещение поликлиники в пятницу. В этот день он в очередной раз убедился на собственной шкуре, какой ерундой было проповедуемое психолухами положительное мышление. А ведь изначально Джонни был в тот день настроен очень позитивно. Перед тем как идти в поликлинику, с утра (т.е. в три часа дня) он предусмотрительно поел свёклу с чесноком (который раньше стеснялся есть перед посещением общественных мест из – за сильного галитоза, однако теперь рационализировал это для себя заботой о собственном здоровье: он не виноват, что настолько болен и ему приходится лечиться, а потому другим придётся потерпеть!). Джонни был очень вдохновлён прочитанным недавно в инете об огромной пользе удивительно дешёвого (тоже немаловажный фактор, учитывая его неизменно нищенское существование) овоща, помогающего не только улучшить эластичность сосудов (которые у него – в чём он совершенно не сомневался – были как у дряхлого старика), снизить давление и повысить уровень калия (способствующего уменьшению числа экстрасистол), но, как выяснилось из прочитанной им статьи, также усмирять чрезмерную активность симпатической ветви вегетативной нервной системы.

С таким оптимистичным настроем дать бой своей сердечно – сосудистой болезни и победить, Джонни пошагал в поликлинику и дошёл до неё довольно бодро, без панических атак и прочих приключений. Сделав рентген, он уселся напротив кабинета ЭКГ и приготовился читать предусмотрительно взятые с собой материалы. Рентген был назначен ему на 17.15, и он прошёл его даже чуть раньше, а кардиограмма на 18.20, поэтому Джонни заранее позаботился о том, как провести это время с пользой и смыслом, изучая распечатанное из интернета пособие о том, как искать у себя разные болезни. Нет, разумеется, в публичных местах ему было очень сложно впитывать какую – либо прочитанную информацию, так как у него было слишком много тревоги, мешавшей сосредоточиться (необходимое условие любой интеллектуальной деятельности), однако, с другой стороны, если бы он даже не пытался в подобных ситуациях читать, то и подавно бы не находил себе места, дополнительно виня себя за бестолковое проведение времени, которого и так в его жизни оставалось чуть – чуть (Джонни с детских лет жил с постоянным мучительным ожиданием скорой смерти и потому недолгого оставшегося будущего).

И вдруг он заметил информационное объявление на кабинете, совершенно выведшее его из равновесия. В нём говорилось: пожалуйста, не забудьте принести свою предыдущую ЭКГ для сравнения. Джонни сразу же с ужасом вспомнил, как перед выходом из дома хотел положить в пакет свою кардиограмму, сделанную в понедельник, но потом почему – то испугался её потерять (не представляя как и где, но подобное часто у него случалось с разными нужными вещами, и потом бывало обидно, особенно когда речь шла о чём – то не подлежащем восстановлению, как дело и обстояло в данном случае).

Джонни сразу же запаниковал. Ему претили эти то и дело раздиравшие его мучительные внутренние противоречия, когда нужно было срочно принимать решение, а он не мог быстро определиться, как ему поступить, поскольку хотелось того и другого, но совместить оказывалось невозможным. И, как назло, оставалось бы до кардиограммы, скажем, всего 15 минут, он бы просто оправдался, сказав: «увидел объявление только сейчас», «я понимаю как это важно, мне тоже очень жаль» и всё такое, но за час, по идее, можно было обернуться туда и обратно – в среднем при не очень плохом самочувствии и в то же время без особой спешки дойти до поликлиники у него занимало примерно 25 минут.

Воодушевлённый мыслью доказать самому себе, что состояние его сердечно – сосудистой системы объективно ещё отнюдь не так плохо, как ему представлялось в минуты паники, Джонни решительно пошагал в направлении дома. И практически немедленно испытал на себе неприятный парадокс: он чувствовал себя заметно хуже, чем по дороге в поликлинику. А примерно на середине пути или скорее ближе к дому его и вовсе накрыло. На несколько мгновений даже охватило омерзительное чувство: «Сейчас я отключусь, вот упаду прямо здесь и сдохну!» И хотя его практически тут же отпустило, он растерялся и снова впал в отвратительное состояние внутреннего метания, которое испытал перед выходом из поликлиники, только теперь ситуация была ещё более неприятной. И в самом деле, пойти обратно в поликлинику означало признать своё поражение. Ему было даже страшно подумать о том, как его (в чём не было никакого сомнения!) начнёт колбасить только от осознания того, как он позорно облажался, и в итоге придётся – таки оправдываться в кабинете и всё такое...

Мысли об этом были настолько невыносимыми, что Джонни пошёл дальше в направлении дома через силу, с ужасом думая о том, как быть, если станет плохо. Он двигался словно в каком – то забытии, когда собственные ноги казались ему чужими, неуклюжими, механическими, словно являлись не живыми частями своего тела, а заготовками для робота.

Торопливо распахнув дверь квартиры, Джонни вдруг с неописуемым ужасом осознал то, о чём ему почему – то не хватило ума подумать в поликлинике: как теперь ему найти, куда он час назад швырнул долбанную маленькую бумажку с ЭКГ, если память в поражённой проклятой болезнью башке обычно отказывалась его выручать даже в куда более спокойной обстановке?!

Да, класть «вещи на свои места» для него было неразрешимой проблемой ещё в начальной школе. Какие – нибудь психолухи, возможно, сочли бы подобные затруднения проявлениями пассивной агрессии Джонни против издевавшейся над ним бабки. Она, как выяснилось впоследствии, сначала была вообще против самого его рождения, а потом желала, чтобы он умер в раннем детстве, нежели рос таким, каким видели его окружающие «доброжелатели» – скорбным и болезненным плюгавым уродцем без отца. Бабка, казалось, испытывала особенное удовлетворение, называя Джонни недоделанным недоумком, не способным не только научиться хоть чему – нибудь стоящему в школе, но даже хотя бы не терять там свои вещи. Особенно обидным для Джонни было сравнение с другими, «полноценными» детьми, некоторые из которых к тому же систематически над ним издевались.

Нет, разумеется, всё это осталось в далёком прошлом, и бабки уже 20 лет как не было в живых. Однако «класть вещи на свои места» он, увы, так и не научился, а потому теперь ничего не оставалось, кроме как иметь дело с последствиями.

Поскидывая в истеричном порыве на пол много других полезных вещей (и сделав их тем самым *de facto* безвозвратно потерянными, т.к. найти потом нужную вещь в образовавшейся на полу помойке оказывалось нереальным), как он нередко поступал, когда не мог что – то найти (а это в свою очередь также случалось с ним частенько!), Джонни после нескольких минут отчаянного рытья нашёл – таки искомую кардиограмму.

До назначенного ему времени диагностической процедуры оставалось двадцать пять минут, то есть ровно в обрез, только чтобы дойти. Джонни пошёл, не помня себя, словно окутанный каким – то дурманом, и

чтобы хоть как-то успокоить себя, бормотал вслух, повторяя как мантру: «Я не должен сейчас умереть, ведь я наелся свёклы!» Он вспомнил даже, что ел её около трёх часов назад, а потому сейчас (по крайней мере, если верить статье, рассказывавшей о чудодейственных свойствах продукта), концентрация у него в крови благотворных биологически активных составляющих должна быть максимальна.

Со стороны, для несведущих в тайнах его внутреннего мира обывателей, такое поведение, наверное, выглядело как «не иначе, на канатчиковой даче или в ближайшем ПНИ объявили амнистию», однако в те моменты самого Джонни, одержимого идеей дойти до поликлиники не сдохнув по дороге, вопросы о том, как он выглядел в глазах зевак не волновали. По мере приближения к поликлинике Джонни не накрыло так сильно как в понедельник на вегетативном уровне (сам он объяснил это для себя как следствие употребления свёклы три часа назад, концентрация полезных веществ из которой на тот момент, по его мнению, должна была как раз оказаться максимальной), однако по мере приближения к заветному зданию ноги его всё больше напоминали ему какие – то неуклюжие, бесчувственные мешки.

По мрачному выражению лица медсестры (за которым он очень встревоженно наблюдал именно с этой целью), возникшему сразу, как только началась запись ЭКГ, Джонни сразу же почувствовал неладное. И как только он заметил её нешуточную встревоженность, то испытал дополнительный прилив невыносимого ужаса, который (по крайней мере, если судить по мимике медработницы, проводившей с ним диагностическую процедуру) в свою очередь сказался на его кардиограмме дальнейшим усугублением ситуации.

Медсестра поинтересовалась с неким обеспокоенным участием в голосе, которое в данном контексте звучало особенно зловеще: «У Вас раньше была аритмия? Есть с собой предыдущая ЭКГ?» При других, более благоприятных обстоятельствах Джонни, наверное, почувствовал бы гордость, что ему всё же удалось принести из дома оказавшуюся важной для сравнения кардиограмму. Однако в тот момент он был слишком перепуган, чтобы испытывать хоть какие бы то ни было положительные эмоции. Джонни утвердительно кивнул головой и сказал: «Да, экстрасистолы...», на что медсестра ему трагическим тоном ответила: «Так вот, они у Вас и сейчас есть...»

Джонни понимал глупость и бессмысленность вопроса, задаваемого им в сложившейся ситуации, но в то же время не сумел удержаться и не спросить: «Скажите, я не умру от этого?!» Медсестра мрачным и слегка даже раздражённым тоном человека, которому адресуют не просто неуместный вопрос, но такой, на который точно могли ответить, наверное, лишь высшие силы, сказала: «Откуда же я могу знать?! Вы были в понедельник у врача? Что она Вам выписала, какое лекарство? Вы принимаете его?»

В ответ Джонни механически соврал: «да, конкор», почувствовав одновременно прилив невыносимого стыда, что даже не стал пить в тот день свои полтаблетки, понадеявшись на чудодейственность «натурального и полезного средства», т.е. свёклы. Медсестра, покачав печально головой, сказала: «продолжайте принимать тогда, как вам назначили... Заключение ЭКГ будет у Вашего доктора в среду на следующей неделе»...

Джонни собирался ещё уточнить у этой тётки, а не помрёт ли он до приёма Мушкиной. Ему безумно (и это было, пожалуй, ключевое слово, которое характеризовало овладевшее им в те моменты состояние перепуганного ступора) хотелось ещё раз уточнить, чтобы его непременно заверили, что ничего ужасного с ним не случится, как когда – то давным – давно делали врачи детской поликлиники, когда он им хныкал о том, как ему плохо. Однако тут же опомнился, и поняв, насколько глупым и бессмысленным окажется в сложившейся ситуации, на непослушных ногах вышел из кабинета (попутно поймав себя на мрачной мысли о том, сколь неуместным были его слова «до свидания», так как ему наверняка будет сложно дожить до следующей ЭКГ, если его ещё когда – либо на неё направят; Джонни также нашёл символичным, как медсестра ответила «всего хорошего»: ему представлялось, так обычно говорят работники похоронных контор).

Домой Джонни доплёлся кое – как, словно зомби. Всю дорогу его глодало чувство вины за то, что он до сих пор не принимал лекарство согласно предписанию, если не врачи, то вкладыша (хотя какой смысл ощущать себя так, словно перед кем – то оправдываешься, и на ком ещё лежит ответственность за твою жизнь, кроме тебя?!)

Словно желая искупиться, придя домой, Джонни, даже несмотря на вечернее время не только по стандартам «нормальных людей», но даже по его личным меркам полуночника, всё же принял четвертинку своих «утренних» таблеток хотя быть для самоуспокоения, как говорится.

Следующие несколько дней прошли для него в напряжённом тревожном ожидании следующего приёма Мушкиной (или скорей внезапной смерти, которая, по его прогнозам, должна была наступить гораздо раньше). Джонни чуть ли не мечтал, чтобы после визита к врачихе она его направила немедленно на госпитализацию, где, как ему представлялось «непременно должны разобраться, какие у меня серьёзные проблемы с сердцем и хоть как – нибудь помочь».

А когда Джонни пришёл в следующую среду на приём к Мушкиной, ему стало не по себе от сказанных ему слов, мол, экстрасистолы это чуть ли не вариант нормы. Кое – как собравшись с мыслями, не слушавшимися его в состоянии столь сильного эмоционального напряжения, он заявил: «Но у меня слишком частые перебои в сердце». Доктор попросила уточнить, «сколько раз в минуту?», и когда Джонни, слегка задумавшись и как бы вспоминая, ответил «примерно раз пятнадцать в среднем», врачиха словно наконец поняла, что от неё требуется, сказав: «Ну да, это действительно слишком много. Нужно делать холтер, без

вариантов». После чего добавила: «Но у нас, к сожалению, очередь где – то две недели, поэтому я сейчас Вас включу в список, а Вам позвонят, когда смогут сделать». После чего строго предупредила его, чтобы обязательно на следующий день вернул устройство строго по расписанию.

Джонни несказанно удивила такая формулировка. Он подумал: «неужели и правда где – то в природе существуют люди более безответственные, чем я?!» Нет, разумеется, практически единственной причиной для него не вернуть прибор может быть лишь сдохнуть во время его ношения, чего Джонни в его теперешнем состоянии для себя не мог, естественно, реалистично исключить. Однако озвучивать в кабинете врача последний вариант, разумеется, было глупо – наверняка она тогда подумает, ему нужно в первую очередь психиатрическое освидетельствование, не кардиологическое, на которое к тому же наверняка особой очереди нет! Поэтому Джонни лишь горячо заверил врача, что, безусловно, сделает всё по правилам, как же иначе.

Но тут Мушкина ошарашила его ещё одним неприятным вопросом, которого по логике следовало ожидать в этой поликлинике рано или поздно, но Джонни оказался просто не готов. Врач спросила, когда Джонни последний раз делал флюорографию. Не желая в такой ситуации врать, Джонни ответил «Несколько лет назад». На что Мушкина сказала ему: тогда сходите сейчас, сделайте снова. И принялась объяснять причину: «если у Вас сердце долго страдало от неправильной работы, его размеры могли измениться, и это будет видно». Джонни в ужасе сразу же вспомнилось, каким потрясением стало для него в своё время неблагоприятное заключение в поликлинике №666. А тогда у него даже наверняка не было таких проблем с сердцем!

Джонни сначала хотел возмутиться (а на практике, учитывая его характер, робко поинтересоваться) почему ему не могут сразу сделать УЗИ, где размеры сердца, даже отдельных камер, клапанного аппарата и всё такое, видно гораздо лучше, но потом решил не нагнетать и выстроить свою аргументацию против флюорографии по иному пути. Он сказал, что ему совсем недавно делали уже один рентген грудной клетки, а теперь, получается, нужно снова облучаться?! Доктор Мушкина, однако, на этот аргумент не повелась, сказав, что флюорография требует гораздо меньшей дозы облучения, а потому не принесёт особого вреда. Джонни, разумеется, всё равно не хотел делать процедуру, но в то же время был слишком робок духом, чтобы твёрдо протестовать, а потому лишь обречённо кивнул головой, после чего врачиха напутствовала его словами «идите прямо сейчас, они там ещё принимают...»

После прохождения флюорографии Джонни вышел на улицу и пошagal в направлении своего дома. Он давно уже пребывал под влиянием словно какого – то ужасного дурмана, гораздо более сильного, нежели его обычное неотступное состояние дереализации. Такое ощущение поглощавшей его ментальной мути и теперь не рассеялось, но даже сквозь его беспросветную пелену Джонни начал более полно осознавать, в какой безнадёжной ситуации оказался.

До холтера оставалось как минимум две недели. Потом ещё одна, пока будет готово заключение. Допустим, там будет всё ужасно, окажется высокий риск внезапной смерти и всё такое. Да и флюорография окажется не ахти, указывая на дилатацию сердца, серьёзную сосудистую патологию и прочее. Но каковы его перспективы быть оперативно направленным в больницу, когда это выяснится? Ведь та же РЧА – весьма дорогостоящая процедура, на которую наверняка маленькая квота. Да ещё, небось, – цинично подумал Джонни, – туда постоянно «своих» и/или взяточников проталкивают, а потому его, «лоха бомжеватого» по виду, очевидно, они могут безнаказанно мурыжить, пока он не сдохнет.

Джонни с чувством сильной горечи был вынужден признаться себе, как он облажался, переведясь с более «солидную» поликлинику 1332 из, как ему представлялось, совершенно отстойной, такой, хуже которой быть не может, 666 – й. Да, в прежней его бы уже больше нормально не приняла невролог, отправившая его в конечном итоге многочисленных визитов к ней к психотерапевту, куда он никогда в своей жизни по собственной воле не пойдёт даже за бесплатно, не говоря уже за деньги, которых у него не было, тем паче тратить их на такое! Но ведь сама идея – то про пт исходила от «вышестоящей» несмотря на свой относительно молодой возраст тётки из 1332, которая и теперь тут принимала!

Джонни вспомнил с тоской, как в 666 он мог ставить (правда, со свойственной ему трусливостью не наглевая в этом) галочки в бланке биохимического анализа. Теперь же ему не только его не давали в руки, но и даже не показывали результаты, которые Мушкина сама ему зачитала. Джонни находил её поведение в то время как она это делала характерным для человека, которому в силу добропорядочности некомфортно лгать, и всё же по какой-то причине приходится. Сразу вспомнились характерные паузы, которые делала Мушкина перед тем, как огласить результаты: «Общий анализ крови... Гемоглобин, лейкоциты, СОЭ, тромбоциты у Вас... в норме. Печёночные пробы в норме. Креатинин и мочевина в норме. Билирубин... немного повышен... но совсем чуть – чуть, почти нормальный». По интонации Джонни мог прекрасно понять, где наверняка ему врачиха врёт, да этого, собственно, ему и следовало ожидать. Так, ещё несколько лет назад, год за годом сдавая общие анализы крови, Джонни мог с ужасом наблюдать, как уровень лейкоцитов у него неуклонно снижался на 4 – 6 процентов в год. Можно было нарисовать прямую, очень убедительно ложившуюся на экспериментальные точки. Картинка получалась злобедная, и «успокаивать» себя ему оставалось лишь тем, что критический уровень тех же нейтрофилов, при котором любая инфекция его убьёт, будет достигнут лишь примерно лет через пятнадцать, а он столько всё равно не проживёт. А теперь, вспомнив свой тогдашний «график», Джонни понимал: доктор Мушкина ему врал! Ведь уровень лейкоцитов у него уже давно должен был оказаться меньше и без того низкого (в сравнении с показателями, принятыми в цивилизованном мире) граничного референсного значения. Подобным образом, у него (по всей видимости, из – за больной печени;

он вспомнил, как своё время об их уровне беспокоилась такая действительно хорошая гастроэнтеролог в 1332) всегда были снижены тромбоциты, которые Мушкина, сделав показательную паузу, назвала «нормальными». И даже «незначительно» увеличенный билирубин наверняка был от 30 до 40 как обычно, т.е. примерно в два раза превосходил верхнюю границу референсного диапазона...

Кое – как дойдя домой, Джонни раскис совершенно. Он начал снова остро ощущать нависшую над ним смертельную опасность, как в тот тяжёлый июньский день ровно через шесть лет после дня смерти мамы, когда он в предыдущий раз ходил на приём к Мушкиной. Только когда у него неожиданно загорелась наивная надежда то ли на лекарство, то ли на различные альтернативные средства, которые он собирался пробовать. Теперь же он был на грани полного отчаяния.

Джонни понимал: обманывать себя в таких вопросах жизни и смерти было не просто глупо, но и самоубийственно безрассудно. Из прочитанного в интернете в плане перспектив лечения у него имелись, по сути, лишь две опции: бета – блокаторы и РЧА. Бисопролол ему толком не помогал. Оставался, стало быть, лишь второй вариант, а именно РЧА. Но даже если его каким – то чудом поставят на очередь, он всё равно в таком состоянии как сейчас столько не проживёт.

Эта ночь после посещения поликлиники выдалась для Джонни выдалась особенно тяжёлой. Сердце билось с жуткими перебоями, происходившими каждые два – четыре удара. Получалось, упомянутые им в разговоре с Мушкиной примерно пятнадцать экстрасистол в минуту даже не были преувеличением! Не ощущая себя в состоянии, морально или физически, заниматься чем – либо содержательным, он решил лечь пораньше. Но сон (который, как ему казалось, в сложившейся ситуации для него вполне мог оказаться вечным) не шёл к нему – он час за часом лишь мучительно ворочался с бока на бок, терзаемый мрачными раздумьями о бренности своего хрупкого бытия. Потом, в какой – то момент, когда за окном уже почти рассвело, не в силах дальше оставаться наедине со своими мыслями, он вдруг начал писать смс «брату» Николаю о том как всё это печально, жизнь не справедлива, за что ему это и как он не хотел умирать.

Неожиданный ответ показался плевком в душу. Николай писал «Ты просто сильно загнал себя и вызвал у себя панические атаки. Мой тебе совет: смотри на YouTube Алексея К. и Веру Степашкину про психические расстройства». Джонни внезапно почувствовал, как его экзистенциальный страх резко сменился приступом сильного гнева. Ему тут же захотелось написать: «Спасибо большое за поддержку! Мне стало от неё значительно лучше! Надеюсь, когда тебе самому станет очень плохо, ты не забудешь посмотреть любимые ролики рекомендуемых мне сейчас мозг\*\*бов!» Однако стоило Джонни об этом подумать, как его сердце практически тут же зашло в жутко ненормальном ритме – перебои теперь шли не просто безумно часто, практически через каждый удар, но ещё порой как будто долбили очередями по несколько штук, от чего у него прямо захватывало дыхание. Охваченный ужасом Джонни подумал: «это ВСЁ!» В таком состоянии, разумеется, речи и быть не могло, чтобы ругаться с «братом», с которым Джонни не смел конфликтовать, даже тогда когда не чувствовал себя так ужасно. Поэтому когда его немного отпустило, Джонни лишь мысленно добавил Николаю в список людей, которым собирался когда – нибудь отомстить. Но тут же ему стало как-то обидненько от того, что список только рос, а он лежал тут и помирал, не видя для себя сколько – нибудь реальной возможности реализовать свои грозные намерения. И вдруг у него возникла «гениальная» идея о том, как он может расквитаться с этими двуногим тварями, использовавшими и унижавшим его на протяжении всей многострадальной жизни. Джонни вдруг подумал: вот сейчас я сдохну, усну и не проснусь, и они никогда больше не смогут это сделать со мной! Он даже как тем самым отомстит также соседям, которые когда он проходил мимо, шептались со своими знакомыми, крутя пальцем у виска и показывая пальцем на «нашего местного «поехавшего»». Хотя такая мысль и ужасала его, Джонни злорадно представил себе, как в отсутствие родных и друзей, тем более летом, его найдут лишь когда он уже порядком завоняется. С такими противоречивыми образами в своём воображении Джонни, наконец, уснул, но, к счастью, не вечным сном, как себе пророчил и соответственно завонялся пока лишь морально.

Давно пора в дурку!

Следующие две недели прошли для него в отчаянных попытках вылечиться от аритмии различными «альтернативными» способами. Джонни перепробовал кучу пищевых продуктов, «очень полезных для сердца» по заявлениям тех, кто писал о них в интернете, но ни один из них ему толком не помог.

Считая возможной причиной сбоев ритма свои проблемы со спиной, он вспомнил, как один парень писал в какой-то группе о ВСД примерно следующее:

«У меня ВСД с детства, а последние 5 лет мучали экстрасистолы. До пятнадцати тысяч в день, страх и кошмар. Вылечили тем, что нашли в спине «триггерную точку». Зажимался нерв, идущий по ребрам в спине около позвонка в шарик размером с ноготь. Мы его вычислили с массажистом, а потом раздавили, размятчили и всё! Пять лет, два кардиологических диспансера, все в шоке. Триггерные точки... лечить можно, даже опираясь на острый угол стенки дома, пробуйте, потом только режьте и колите!! Ну на крайний случай поддерживает ритм Конкор 5 мг в день, но ищите проблемы в спине, ложитесь на пол, ползайте как гусеница, плавайте по полу на спине, обтирайтесь об углы, батареи, острые предметы, точка в спине на уровне сердца на этом же позвонке – ребре... всем здоровья!»

Следуя этой версии, Джонни в дополнение к комплексам гимнастики для различных отделов позвоночника стал пытаться следовать этим рекомендациям. Однако сколько он ни пробовал упражнений,

они не помогали. А когда Джонни по-разному ползал по полу и тёрся о косяки дверей, это в лучшем случае попросту не имело никакого эффекта, или и вовсе сердце вдруг начинало заходиться в жутком приступе аритмии, заставляя его прощаться с жизнью.

От безысходности Джонни пытался найти решение даже на закоренелых враждебных ресурсах. Поскольку его давно уже там заблокировали, ему приходилось каждый раз выходить из своей учётной записи, чтобы зайти в группу, но деваться было некуда. В группе Павла П. (предприимчивого молодого человека, втридорога продававшего жертвам ВСД байки о том, как они сами себе придумали мнимую болезнь, а теперь могут попросту выйти из неё, начав игнорировать свои симптомы) её лидер распинаясь о том, как можно легко вылечить экстрасистолы, если исправить мышление и не обращать на них внимания. Мол, есть люди, у которых по тридцать тысяч желудочковых экстрасистол в сутки, и они прекрасно живут с ними и не «парятся», и лишь «невротики» изводят себя даже из-за гораздо более редких. Разумеется, не знавший толком ни хрена о медицине торговец болтовней был не в курсе того, как по некоторым подсчётам более чем у половины больных с частыми желудочковыми экстрасистолами в течение десяти лет развивалась сердечная недостаточность... Если, разумеется, они до неё доживали, а не умирали внезапно от своей аритмии гораздо раньше. Впрочем, Джонни в любом случае там интересовали не фантазии дельца на чужих страданиях. Ему хотелось раскопать по жизненно важной для него теме информацию непосредственно от тех, кто столкнулся с такой проблемой лично, и узнать, какие способы помогали им улучшить состояние. Однако на этом пути, к сожалению, его ждало серьёзное разочарование: там никто об это не писал, поскольку во-первых, их гуру запретил им «обмениваться симптомами», а во-вторых, собравшиеся там были слишком недалёки, чтобы самостоятельно хотя бы попытаться в чём-то разобраться (задумавшись об этом на минуту, Джонни понял, как это в принципе логично, поскольку будь они умнее, то не сидели бы в группе с таким лидером).

С ещё одним обломом ему довелось столкнуться в группе «ВСД – шники». На стене сообщества, разумеется, он не нашёл ничего вразумительного – только призывы «взять себя в руки», «понять, что это всё в голове» и «работать со своим мышлением». Джонни также не мог не удержаться от любопытства и не заглянуть на сайт, ради продвижения которого наверняка и создавалась та группа и который просто поразил его заявлением примерно такого плана: если вас беспокоят экстрасистолы, то вам нужно срочно обратиться к психотерапевту, чтобы не оказаться в опасном замкнутом круге, когда частые экстрасистолы и вызванное ими чувство страха за жизнь взаимно усиливают друг друга, и значительное нарушение ритма со временем оказывает вредное действие на сердце, приводя к развитию стенокардии. Ну и далее, разумеется, следовало предложение услуг болтологии каких – то психологов.

Таким образом, в который уже раз вместо полезного для себя материала Джонни вынес из своих поисков истины в тематических группах контакта лишь озлобление. Он теперь ещё более страстно желал разоблачить тех, кто наживался на больных людях. Однако для этого ему было необходимо, как минимум, элементарно физически выжить, а как этого достичь он, увы, не знал, не располагая эффективными средствами лечения своей аритмии.

В тщетных самостоятельных поисках таковых он промучился пару недель со дня приёма Мушкиной, когда ему позвонил из поликлиники медбрат и предложил записаться на «холтер». Относительно предстоявшей диагностической процедуры Джонни испытывал странные, противоречивые чувства. С одной стороны, он с нетерпением ждал этого события. Но с другой – как только его поставили на очередь, чтобы хоть как – то успокоиться, Джонни стал мечтать найти к тому времени лечение, исправить свой сердечный ритм, и потом гордиться этим как перед врачами, так и перед ВСД-шниками, озабоченными той же проблемой. Теперь же он с ужасом думал не только о том, как облажался (этим он, по сути, итак занимался всю жизнь во всех своих начинаниях), но и о результатах предстоящего диагностического исследования, которые, несомненно, окажутся просто устрашающими.

Медбрат же, несмотря на якобы подошедшую очередь, сказал о возможности записать самое раннее лишь на через неделю. Джонни, конечно же, внутренне возмущился такой, как ему представлялось, хитростью (получалось, формально работники поликлиники вроде как соблюли обещанные ему две недели очереди, а ожидать реально приходилось дольше), но вслух сказать об этом, разумеется, не посмел, а лишь робко и покорно согласился на предложенную ближайшую дату.

Теперь у Джонни снова возникли уже другие мысли. Его внезапно захватил мрачный настрой: «Такими темпами я, наверное, не доживу. Они специально время тянут». Впрочем, ему, как ни странно, удалось скоро побороть такие негативные мысли следующим психотерапевтическим рассуждением: «Если я уже прожил две недели из трёх, значит, вероятность не дождаться меньше половины, а потому ничего, надеюсь, протяну как-нибудь...»

В назначенный день всё как – то не заладилось практически с самого начала. На подходе к поликлинике Джонни накрыла небольшая паническая атака даже несмотря на то, что он предусмотрительно ничего не поел перед выходом из дома. Зайдя в кабинет, Джонни, гордый сразу взятой на этот раз с собой ЭКГ (он с содроганием вспоминал свой июньский горький опыт, когда ему пришлось возвращаться домой), сказал в ответ на вопрос медсестры поинтересовавшейся у него, в связи с чем его направили: «У меня экстрасистолы...» Сотрудница поликлиники, бросив взгляд на его кардиограмму, мрачным тоном констатировала: «...и к тому же весьма частые, я смотрю...»

Этот вполне логичный, казалось бы, комментарий почему – то особенно тягостно деморализовал Джонни. Мысль о том, как он сдохнет, нося на себе холтер и как прибор регистрирует электрическую

активность сердца, непосредственно предшествующую его смерти, теперь уже не представлялась ему такой романтической...

Ранее, наивно надеясь вылечиться до дня мониторинга, Джонни мечтал о том, как в этот день будет давать разнообразные физические нагрузки и смотреть, как они сказываются. Однако в итоге такие грёзы ждала участь прочих фантазий, в которых он провёл фактически всю свою жизнь: подобным образом Джонни когда – то в детском саду и школе представлял, как у него появятся настоящие друзья, которые его не будут всё время обманывать, унижать и просто откровенно издеваться над ним. Потом в молодости мечтал, как у него появится девушка, с которой со временем, возможно, он даже когда – нибудь создаст семью...

Но в итоге, как и тогда, идиллия, созданная его больным воображением, разбилась вдребезги, столкнувшись с суровой, мрачной реальностью. Однако теперь ситуация приняла более зловещий оборот: если прежде, снова и снова обламываясь в своих иллюзиях, обиженный на всех Джонни как – то продолжал владеть своё существование, то теперь над самим его дальнейшим бытием нависла серьёзная непосредственная угроза.

Часто вспоминая о ней, Джонни оказался вынужденным сильно сократить свою физическую активность в период мониторинга, так как, во-первых, боялся отвала присосок и как следствие этого аннулирования результатов, а во-вторых, боялся спровоцировать слишком рьяными физическими усилиями фатальный приступ аритмии. И какой тогда смысл этих придуманных им тестов, если жизнь его закончится при их выполнении?!

Однако неожиданно некоторым испытаниям к тот день Джонни всё же пришлось подвергнуться. Это произошло при следующих обстоятельствах, в которых примечательной являлась не только сама ситуация, но и предыстория, благодаря которой они возникли:

У Джонни никогда в жизни не было отношений с женщинами (а поскольку он не был «гомиком», то и с мужчинами тоже), однако наибольшего приближения к этому (хотя даже в этом случае расстояние с потенциальным партнёром всё равно так и осталось огромным) ему удалось достичь когда – то с девушкой по имени Алёна. Внешне он ей, разумеется, сразу же не понравился, как и любой другой представительнице прекрасного пола до неё, но, тем не менее, показался «интересным в общении», поскольку в отличие от более привлекательных «настоящих самцов» с которыми она познакомилась в интернете, не начинал общение с ней «грубым приставанием с распусканием рук». Алёна, впрочем, в итоге достаточно скоро поняла, что ей «нужен достойный спутник жизни, а не тряпка – размазня, не способная ни обеспечить, ни защитить», у которой, по чистосердечному признанию самого Джонни, «из общего с полноценным мужчиной имелась лишь способность писать стоя». Но главное – против была её мамочка, старавшаяся полностью контролировать жизнь своей дочери, указывая ей на каждом значительном жизненном шагу как поступать и характеризовавшая в данном случае незадачливого потенциального жениха как «совершенно непригодного к жизни», «способного только болтать языком». Столь нелестная оценка, естественно, сильно задевала самолюбие Джонни. Он гневно заявил циничным тоном, что «языком болтают» те мужчины, которые на сайтах знакомств чуть ли не каждой женщине предлагают «вылизать», а он всего лишь хотел помочь ей развиваться интеллектуально и морально, удостоив её делиться с ней своими гениальными мыслями. После чего, желая компенсировать причинённую ему обиду нанесением ответной, заявил Алёне: «Вот увидишь: Со временем ты скажешь большое «спасибо» своей мамочке за несчастную твою личную жизнь!»

Слова Джонни оказались во многом пророческими. Молодой человек, за которого Алёна в итоге вышла замуж, хотя говорил ещё более складно и даже окончил какой – то занюханный институт, в остальном во многом оказался подобным Джонни (чего Большая Мамочка, сокращённо БМ, не смогла распознать в нём своевременно, сначала суетливо стараясь пристроить свою дочку хоть за кого – нибудь, а потом было уже поздно).

Как ни странно, общение Алёны с Джонни не прекратилось навсегда после того неприятного прощального разговора. Только их общение носило теперь не (потенциально) половой, а в основном деловой характер. Инициатором возобновления контактов выступил не кто иной, как Большая Мамочка, взаимодействие которой с Джонни теперь осуществлялось, если так можно выразиться, по «коммунистическому» принципу: от каждого по способностям, каждому по потребностям. Джонни выполнял обслуживание компьютеров Алёны и её сына («мальчики по вызову» из соответствующего сервиса сделали бы то же самое хуже и содрав деньги, за которые Мамочка трудилась бы несколько дней или даже неделю, а Джонни, в тот период когда ещё числился на какой – то работе и вовсе, наверное, целый месяц!), а также иногда помогал делать уроки. В свою очередь, Мамочка, так сказать, расплачивалась натурой – фруктами и ягодами со своей дачи. Джонни к собственному удивлению находил такое взаимодействие выгодным для себя, поскольку денег у него даже на еду оставалось очень мало, а тут ещё и продукты были действительно натуральными, экологически чистыми, так сказать.

И всё же, была у него одна значительная сложность, сопряжённая с этим взаимовыгодным обменом. Дело в том, что фрукты и ягоды Мамочка передавала ему на ближайшей к его дому железнодорожной платформе по пути домой со своей дачи. Попасть на станцию, однако, можно было лишь через достаточно высокий мост, преодоление которого каждый раз оказывалось для Джонни серьёзным испытанием: поднимаясь, он боялся глядеть по сторонам; как назло, при этом начинала сильнее кружиться голова и уходить земля из – под ног. Оказавшись на платформе, Джонни начинал жутко бояться внезапно

почувствовать себя плохо и упасть на рельсы, а также испытывал мучительный навязчивый страх броситься под поезд самому, если вдруг ему по какой – то необъяснимой причине «переклинит голову» так поступить.

Он понимал лживость проповедуемого психолухами стереотипа о том, что больные никогда не реализуют навязчивые желания, вызывающие у них ужас. Безусловно, как правило, дело обстояло именно так, и тогда опасения действительно оказывались необоснованными. Однако время от времени всё же имели место исключения, и за примерами Джонни не нужно было далеко ходить, поскольку один такой случай, за который ему потом было мучительно стыдно практически до конца дней, врезался нестираемой болью в его память. В почти шестилетнем возрасте Джонни увидел где – то игрушечную железную дорогу и загорелся мечтой стать обладателем если не такой шикарной, то хотя бы более скромной версии. Его мама более года отказывала себе (а также не очень любившей, мягко говоря, «недоделанного уроду» Джонни бабке) во многом, чтобы купить единственному сыночку подарок, когда он пошёл в школу. Стоило, однако, Джонни начать играть с любимой железной дорогой, как ему стала всё больше не давать покоя мысль: а что будет, если я сломаю эту свою игрушку?!

И вот однажды словно какая – то неведомая сила взяла его под свой контроль, и, направляемый ею, Джонни высоко поднял вверх электровозик, а потом отпустил, тем самым роняя на пол. Как и следовало ожидать, после возвращения на рельсы поезд уже не поехал, а отчаянные попытки мамы, работавшей в некотором роде инженером по электрическому оборудованию, отремонтировать разломанный локомотив, не привели ни к каким положительным результатам. Родительница и сама, видимо, была настолько поражена случившимся, что даже не только не стала бить сына, но и настаивать немедленно получить ответ на вопрос: «Зачем ты это сделал?!» Возможно, она боялась тем самым сделать ещё более очевидным для себя то, к чему и без того невольно склонялись её мысли, а именно, что у её единственного ребёнка имелись нешуточные проблемы с головой. Джонни же, в свою очередь, также воспринял такое поведение своей мамы неоднозначно. Ведь готовясь к экзекуции, которую неизбежно должно было повлечь за собой его признание в содеянном, Джонни представлял, как мама будет его очень больно хлестать (как она частенько выражалась в своих угрозах, «чем попадая»); как он будет заходиться в рыданиях, приводящих её в остервенелое упоение, вдохновляющее на ещё более рьяное продолжение битвы. При таком раскладе, наверное, Джонни перестал бы плакать вскоре после прекращения процедуры наказания, сразу, как только утихнет физическая боль, поскольку счёл бы свою вину в известном смысле искуплённой. Но в реально сложившейся ситуации ему оказывалось нечем унять терзавшее его мучительное чувство стыда, а потому он мог лишь тихо страдать, забившись в угол и уединённо хныча настолько жалобно, что мама принялась его активно утешать...

Были, впрочем, и случаи, когда упомянутое выше правило неукоснительно соблюдалось, также ещё в тот самый детский период. Так, шестилетний Джонни, которому вообще нравилось проводить время у железной дороги, часто упрашивал бабушку идти с ним на соседнюю станцию встречать его любимый поезд «Кубань» Москва – Новороссийск, проезжавший мимо ежедневно примерно в 12 часов 29 минут. Джонни был просто в восторге от сине – красной расцветки вагончиков, приятно контрастировавшей с унылой обычностью тёмно – зелёных пассажирских составов. Словно стараясь лучше разглядеть, Джонни подходил ближе к быстро проносившемуся поезду. В процессе такого увлечённого наблюдения его иногда посещала на мгновения шальная мысль: «А вдруг я сейчас захочу прыгнуть под поезд, прямо вон туда, между вагонами?!» Однако тут же вспоминал, как мама ему показывала диафильм про «зайчика, который попал под трамвайчик», представляя, в какое кроваво – пушистое месиво должно было превратиться бедное маленькое животное; его воображение также услужливо рисовало ему, как выглядел фарш, вылазющий из мясорубки... и маленький Джонни думал: «о нет, я не хочу чтобы такое случилось со мной», в ужасе пятясь как можно дальше, к перилам платформы. И в то же время, каждый раз, когда он снова приходил «смотреть «Кубань»», будто невидимая сила тянула его подойти поближе к поезду, даже протянуть к нему руку чтобы ощутить идущий от несущегося состава ветер. Так продолжалось до тех пор, пока бабушка, видимо, испытывавшая определённое садистское удовольствие его «страшать» (пользуясь её выражением, даже звучавшим неприятно для Джонни), сказала ему: «Если будешь подходить так близко к поезду, то воздушный поток тебя затянет, и ты даже моргнуть не успеешь как станешь фаршем под колёсами!» Услышав это и представив картинку своего мгновенного превращения в безжизненное кровавое месиво, Джонни вздрогнул от испуга, чуть не заплакав, отошёл назад, и больше с тех пор не звал бабушку идти смотреть на любимый поезд...

Сорок лет спустя, стоя на платформе в ожидании Мамочки, привозившей ему с дачи «корм» (как он сам называл продукты, употребляемые им в пищу), Джонни невольно отмечал изменения восприятия ситуации его нестандартной психикой по сравнению с далёкими детскими временами. Как и в те годы, он опасался, что его по какой – то совершенно неведомой причине переклинит, и он специально бросится под поезд. Данный пункт остался практически неизменным. Однако в то же время усилились некоторые неприятные моменты и в то же время многие добавились вновь. Так, если тогда Джонни испытывал головокружение, наблюдая быстро проезжающий мимо состав, то теперь его постоянно шатало. Взглянуть же на движущийся поезд он теперь и вовсе не решался, боясь полностью потерять равновесие и упасть под колёса навстречу своему превращению в мерзкий грязный паштет, которое какой-нибудь придурок заснимет и выложит на YouTube. К тому же, Джонни не желал даже посмертно *такой* славы, как номинирование на Премию Дарвина, само существование которой вызывало у него сильное отвращение не только профанацией перехода в состояние небытия, так ещё и бесполезностью: сейчас ему её никто не даст, а *потом* какой ему толк вообще?!



Кроме того, маленький Джонни не испытывал такого выраженного страха высоты, какой присутствовал впоследствии в «средние годы» (эвфемизм, вызывавший у него праведное возмущение: ведь ему заведомо не удастся ещё столько же прожить!), когда он шёл по железнодорожному мосту, а у него «земля уходила из-под ног».

Благодаря приобретённым с таким трудом знаниям о реальных причинах происшедших с ним за сорок лет негативных изменений, Джонни теперь понимал их логичность: поскольку изначально генетически дефективный позвоночник у него за этот срок значительно деградировал, да к тому же ещё больной мозг плохо снабжался кровью, особенно задние отделы (где были расположены мозжечок и вестибулярные ядра ствола ГМ), его шатало и кружило постоянно со страшной силой. Он всё время ходил, словно по палубе корабля. И при таком раскладе его тревога, связанная с каждым визитом на железнодорожную платформу, а также сильный страх, который он испытывал во время своего пребывания там, представлялись ему вполне логичными и обоснованными.

Присутствовали у Джонни «за сорок» и весьма неприятные симптомы, которых не ощущалось им? когда он был дошкольником. Так, уже более тридцати лет его неотступно сопровождало на всю оставшуюся жизнь мучительное ощущение дереализации. Кроме того, в местах, посещение которых давалось ему с трудом, например на той же пресловутой ЖД платформе, Джонни накрывало ощущение, интерпретируемое им самим как «страх страха». Он опасался, что сильная вегетативная (симпатическая) активация, сопровождавшаяся выбросом катехоламинов, могла спровоцировать внезапную сердечную смерть в результате приступа аритмии. Джонни к тому же сразу вспоминал пугающую закономерность: мужчины старше 40 с повышенным уровнем «фобической тревожности» становились жертвами такой катастрофы в несколько раз чаще среднестатистического уровня для их возраста.

Джонни прекрасно понимал ограниченность предписаний психолухов «идти навстречу собственному страху». Ему много раз в жизни приходилось делать это от безысходности. А толку – то?! Лучше не становилось, и никакой адаптации толком не происходило. Каждый раз, когда он заходил в метро, его накрывало. И на долбаной железнодорожной станции неизменно шатало и особенно сильно (по сравнению с обычным состоянием, которое также было не ахти) «дереалило». Конечно, какой – нить психолух – педант мог бы указать на то, как Джонни избегает полноценной экспозиции, беря с собой на платформу увлекательное (для него, а не «нормальных» людей, разумеется) чтиво про психически больных, дабы отвлечься. Однако с чтивом его на самом деле шатало сильнее, к тому же он в любом случае не хотел терять зря время.

Джонни даже ходил как – то до соседних станций метро пешком. По пути у него прихватывало сердце, он думал на какие –то мгновения: «Ну всё, сейчас сдохну». Однако потом его отпускало, и он шёл к своей цели дальше. А когда у него присутствовали постоянно сильные головокружения, шатаясь, ходил по нужным ему адресам от других станций метро.

Даже складывалось впечатление Николай завидовал, начитавшись психолухов и думая «как это круто», поскольку ему самому казалось непреодолимым препятствием вылезти из своей машины и пройти несколько кварталов в незнакомой районе, или даже просто доехать на авто не вылезая в другой край города через пробки. Не имея возможности прямо высказать свои чувства по сему поводу без ущерба дружбе, он предпочитал формулировать иносказательно. Мол, у него есть друг с похожей как у них проблемой, который называет Джонни пес-да-\*\*лом, не веря в его способность так далеко ходить без мучительных панических атак.

Сам же Джонни лишь горько усмехался в ответ, как бы намекая Николаю на неоправданность зависти в данном случае. И в самом деле, как он мог «вылечиться» от проблемы с дальними поездками, когда они уже заранее вызывали у него сильное беспокойство: «А вдруг мне там станет плохо?!» и так далее. И ведь действительно, каждую поездку он чувствовал себя ужасно. А как же ещё могло быть иначе, если болезнь его неизлечима, в чём он уже сколько десятилетий не сомневался, и стал ещё более уверен в этом в последние несколько лет, начав разбираться в подлинных причинах своего недуга.

Соответственно каждая встреча с Мамочкой на платформе оказывалась для него мучением, даже несмотря на получение им там вкусного Корма – одной из немногих радостей, оставшихся в его жизни. И в то же время он понимал, разумеется, что мамочка не пойдёт через мост с 25 – килограммовой телегой, на которой она возила урожай с дачи для себя и своей родни – дочери, внука и т.д. Да Джонни и стыдно было её об этом просить, а потому у него вроде как камень сваливался с души каждый раз, когда она ему отказывала в данной просьбе. И тем не менее, практически неизменно, договариваясь с ней, продолжал хныкать, как плохо ему становится на мосту.

Хотя Мамочка не высказывала прямо, как она воспринимает страх Джонни, дабы не нагнетать дополнительно его негативное отношение к себе, Алёна передавала ему в разговорах её высказывания. Мамочка возмущалась: «Почему он не может хоть в чём – то вести себя как мужчина и взять себя в руки?! Ведь он же доходит как – то до платформы, там ходит по ней, и ничего с ним не случается?! Значит, свою якобы «болезнь» он сам придумал, у него просто дурь такая в голове от безделья!...» Алёна попыталась донести до Мамочки переданное ею Джонни объяснение про то, как у него кружится голова из – за хронического нарушения мозгового кровообращения, однако оно не возымело предназначенного эффекта. Для Мамочки не было неразрешимых проблем. «Кружится голова – значит, надо идти к доктору – неврологу, пусть назначит ему лечение». Зная свою мамочку, Алёна попыталась объяснить, как Джонни уже там был, но его не

вылечили, а лишь пытались направить к психотерапевту. Услышав последнее слово, мамочка даже оживилась: «Вот видишь, я же говорю, ему нужно давно обратиться к психолоху (Алёна с Джонни поржали над тем, как БМ произносила это слово именно так, на украинский манер), чтобы ему мозги на место поставить». Алёна попыталась объяснить, что во-первых, Джонни не любит и всерьёз не воспринимает «психолохов», по адресу которых глумится при каждом удобном случае, а во-вторых, у него и денег нет, даже если бы он имел хоть какое-то желание воспользоваться соответствующими услугами. Но мамочка была непреклонна: «Что значит он не хочет, если у него проблема?! Значит, нужно через диспансер тогда его определить в бесплатную психическую больницу, чтобы таблетки ему там давали или делали уколы. Отвезти в стационар принудительно и там лечить!»

Мамочка продолжала возмущённо, адресуя дочке риторический вопрос: «Почему тётя Галя в семьдесят с лишним, несмотря на свои болячки, может спускаться на платформу и спокойно стоять там?! А этому в сорок с чем – то, получается, глупости в голове мешают?!» И действительно. Джонни не давал покоя вопрос о том, почему мир так несправедлив. Тётя Галя курила как паровоз, жрала с БМ ветчину и сырокопчёную колбасу (олицетворявшую для Джонни вкусную, но «вредную еду» и провоцировавшую у него злобно – завистливое слюнотечение по адресу потреблявших пищу, которую лично ему есть «состояние здоровья не позволяло», как он считал) большими ломтями, и при этом валяжно стояла на злополучной для него платформе как ни в чём не бывало, когда он «с глазами как пять советских копеек» стоял, вцепившись в ограждение платформы, и трясся. Сам же Джонни уже который год изводил себя специальными диетами, избегая холестерина, белый сахар и так далее. Был, конечно, у него такой период, когда даже несмотря на ограничения в еде он сильно растолстел (в чём очень раскаивался впоследствии, так как тогда ожирел не только его живот, но ещё и печень, сделавшая это, к сожалению, необратимо) из – за частых неудержимых «зажоров», прекратить которые не удавалось даже после того как не только ноги, но и многие участки туловища покрылись безобразными варикозными венами. Но потом зато Джонни в некотором роде удалось «взять себя в руки» и «нормализовать вес», запугав себя скорой смертью, в результате чего ему удалось если не устранить полностью эпизоды переедания, то хотя бы совершать их в основном низкокалорийной пищей, в связи с чем боялся теперь не столько дальнейшего ожирения тела (особенно в районе живота, ассоциированного с инсулин-резистентностью, метаболическим синдромом, диабетом 2 типа и т.д.) и печени, сколько рака пищевода (из – за постоянных забросов соляной кислоты из переполненного желудка, особенно когда объедался по ночам).

От осознания такой неоправданной жестокости Вселенной к нему, когда он всячески старался есть здоровую пищу а в итоге всё больше хворал, Джонни становилось очень обидно. Чувствуя себя как ребёнок, готовый вот – вот заплакать, и в то же время желающий выглядеть в глазах других солидным и знающим человеком, Джонни гневно сказал Алёне, передавшей ему нелестные слова Мамочки о нём: «Неужели твоей БМ, этой дуре грёбаной так сложно понять: у людей от рождения разная наследственность, а потому сильно отличается состояние здоровья! А потому, если у меня врождённая аномалия тканей, приводящая к поражению позвоночника, сосудов и так далее, то проблемы могут быть и в сорок пять лет, и в тридцать, и даже раньше...» Мамочка, однако (когда Алёна передала ей как могла суть аргументов Джонни), возразила: «Пусть не выдумывает! А какая тогда наследственность у Гали, если её единственный сын умер от рака крови в двадцать пять лет?! И он никогда у неё не пил, не курил...»

Джонни, конечно, очень жаль было бедного мальчика, по рассказам его родни, переданным Алёной, «сгоревшего меньше чем за год», быстро слабевшего и вскоре уже неспособного даже выйти погулять около дома, чью трагическую судьбу Джонни невольно начинал примерять на себя в порыве то ли эмпатии, то ли ипохондрии, хотя гематологическая онкология и не возглавляла его список опасений в плане болезней.

Алёне же в ответ на слова Мамочки Джонни сказал: «Так это ж не показатель! Просто, возможно, сын Гали был, так сказать, выродок, спонтанный мутант, в силу случайных факторов выбившийся из их здоровой породы». БМ, конечно же, такое возражение пришлось совершенно не по вкусу, и она возразила:

«Да сам он выродок и мутант! Вот это уж точно! И как можно так говорить вообще про бедного мальчика. Вот у него точно была серьёзная болезнь. И хотя у тётя Гали были связи, его положили в хорошую больницу, врачи всё равно не могли ничем помочь. А вот этого Джонни твоего точно нужно лечить принудительно в психиатрической лечебнице, и чем скорее, тем лучше. Чтобы санитары там ему выбили весь бред из его башки!»

Джонни, разумеется, было очень неприятно, когда о нём говорили такое, даже БМ, чьё мнение, как недалёкой дуры, по идее не должно было ничего значить для него. И, тем не менее, денег оставалось мало, а кушать хотелось вкусный и полезный натуральный корм, который в магазине он не мог позволить купить в сколько – нибудь значительном количестве. По этой причине Джонни каждое лето продолжал через силу ходить на ближайшую ЖД платформу на встречу с Мамочкой за ягодами и фруктами.

Так, однако, дело обстояло год, два, три, четыре назад. В этом же сезоне жестокая судьба распорядилась с ним иначе. То ли по какой – то злой иронии, то ли ещё непонятно какой метафизической причине именно этим летом Джонни твёрдо намеревался изменить ситуацию к лучшему. Ему хотелось доказать БМ, а в её лице (или рыле?) и прочему недалёкому стаду подобных тёток и дядек, гнобивших его, по сути, за тяжёлую болезнь, в которой он не был виноват, свою способность научиться комфортно ходить на злополучную платформу через пресловутый мост, доставлявший шатавшемуся на нём Джонни столько страданий. Вдохновлённый своей целью, Джонни ещё зимой начал слушать скачанные из интернета в виде

текстовых документов, а затем начитанные ему роботом (как он называл, «резиновой женщиной») руководства лучших психологов (по крайней мере, согласно его личному весьма авторитетному для него самому мнению) по борьбе с паническими атаками и вообще «тревожными» симптомами.

Джонни даже самостоятельно усовершенствовал предписания. Ему тяжело давались упражнения по «интероцептивной десенсибилизации» и «экспозиции»; то ли от эмоционального напряжения, то ли ещё по какой причине у него заметно дополнительно поднималось и без того обычно повышенное артериальное давление; объяснения «мозготрахов» (как сам их называл), с которыми он то и дело бывал не согласен нередко бесили; снова и снова ничего не получалось, несмотря на все старания. Казалось, невзирая на кажущуюся неудачу, следовало радоваться подтверждению собственной правоты о низкой эффективности психологических, пусть даже сопряжённых с физическими упражнениями, подходов. И, тем не менее, Джонни всё равно не желал сдаваться, упорно продолжая «работать над собой» в таком стиле для достижения поставленной цели. Но тогда на его пути возникла очередная непреодолимая преграда, в очередной раз заставившая задуматься о несправедливости судьбы по отношению к нему: у него возникли серьёзные проблемы с аритмией.

И в итоге, вместо так долго предвкушаемого им и толкавшего его на значительные усилия победоносного шествия навстречу Мамочке по долбаной платформе, он теперь хныкал ей, что не сможет прийти совсем, так как у него «плохи дела с сердцем». Джонни в то время буквально прочувствовал на себе справедливость того, о чём в своё время писал в своих психотерапевтических книгах И. Ялом: смертельно больным людям становится проще говорить «нет», даже если прежде у них с этим всю жизнь были сложности. К тому же, видимо, голос Джонни при этом был настолько истеричен и жалок, что БМ даже не попыталась настаивать. И в то же время Мамочка была очень практичным человеком, не желающим выбрасывать еду, в которую было вложено столько её труда, а потому любезно согласилась в этот раз сделать исключение и встретиться на автобусной остановке около станции, не преминув, впрочем, выразить надежду, что доктора скоро вылечат его сердечко, он будет чувствовать себя лучше прежнего и сможет снова встречаться с ней на станции.

Джонни не мог не отметить для себя эту странную иронию судьбы, по которой первая (А не последняя ли? Ведь до других ещё нужно дожить! – тревожно думал Джонни) встреча с Мамочкой в сезоне должна была состояться именно в тот день, когда ему повесили холтер. Сначала, разумеется, ему представилось, как он будет в таком состоянии пытаться пройти на платформу, и монитор ЭКГ регистрирует его предсмертную агонию. Однако эта идея совершенно не пришлась по вкусу Джонни, так как во-первых, кто ему, похороненному подобно бомжам и другим убогим за казённый счёт, будет ставить памятник с надписью: «Я же говорил, что болен!», а во-вторых, и это главное, он сам – то этого никогда не увидит!

Поход на встречу тоже как-то не заладился. По дороге (которая по большей части шла в гору) Джонни очень неприятно накрыло, и он в который раз ужасно испугался постоянно нависавшей над ним опасности внезапно умереть. Уже на месте Мамочка с интересом глянула на гордо продемонстрированный Джонни «приборчик», но потом каким-то особенно неприятным тоном выразила надежду, что «и тебя вылечат».

И когда Джонни вернулся домой, представители той семейки дополнительно испортили ему настроение. Позвонила Алёна и поинтересовалась, понравились ли ему ягоды (на что Джонни искренне ответил утвердительно, поскольку рад был на халяву пополнить в своём организме запас полезных веществ), потом расспросила о том, ради чего, собственно, бралась за телефон (ей нужна была помощь с программой на её компьютере), после чего они снова вернулись к вопросу о Мамочке. Джонни с некоторой гордостью рассказал Алёне, как он продемонстрировал Мамочке холтеровский монитор и провода от него: «Чтобы она не говорила я всё это придумал, проблемы с сердцем и так далее как отмазку не спускаться на станцию».

Алёна, однако, к его удивлению, отреагировала довольно скептически: «Ты думаешь, это её убедит?! Знаешь, что она мне про тебя тут заявила сегодня, когда вернулась домой?!» Она рассказала, как недавно смотрела по телевизору передачу «Психосоматика», и там «известные, очень заслуженные врачи» рассказывали про то, какие серьёзные проблемы со здоровьем могут возникать у людей вследствие тех или иных душевных потрясений. По словам БМ, у Джонни нарушения в деятельности сердца возникла «от дурной головы, посылающей неправильные сигналы, из – за чего у него там правильный ритм нарушается». Затем Мамочка выразила надежду, что «врачи в поликлинике не позволят ему долго морочить себе голову его жалобами, а сразу направят в нужное медицинское учреждение (т.е., в дурдом), где ему «сделают какие надо уколы», «чтобы сразу вся дурь из головы вышла», «и тогда сердце у него сразу заработает, как надо!»

Такой афронт не мог не вызвать у Джонни сильной злости и возмущения, большая часть которого, впрочем, была направлена не против Мамочки, применительно к которой он великодушно понимал: «Эта тупая как валенок пенсионерка, приехавшая когда – то покорять Москву из украинской деревни, сама бы такого не придумала! Её этому, несомненно, научили выступавшие в телевизоре, чего, собственно, она и не скрывает».

Джонни вспомнил эту программу, фрагменты из которой (полностью смотреть \*такое\*, разумеется, он бы просто не вынес!) ему как-то случайно довелось глянуть на YouTube. Ему показалось симптоматичным, что ссылку на неё он увидел в группе «Лечение ВСД», возглавляемую одним говнюком, заблокировавшим его со всех учётных записей, какие у него имелись. Этот г – н (сокращение, означающее «господин» или «гондон», кому как больше нравится его называть), как у такого рода типов и было принято, создал группу вк ради своего коммерческого сайтика, как и принято в такого рода и уровня местах сплошь заваленного

рекламой, отнюдь не являвшуюся, впрочем, наибольшей мерзостью этого сомнительного ресурса. Куда более гадкой являлась его основная начинка, обесценивающая страдания людей с диагнозом ВСД и рассматривающая их мучения не как реальную проблему со здоровьем, а как проявления трусливой дури.

Ссылку на телепрограмму владелец говно-ресурса разместил с подачи тролля Ольги Дятловой. Как и многие подобные ей недалёкие сначала девицы, а потом уже тётки, она, как положено, сначала какое-то время жрала различные психотропные таблетки, включая галоперидол, и ей, несомненно, стало гораздо легче, однако чуда исцеления почему – то не наступило. И тогда психотерапевт заявил Ольге: одни медикаментозные препараты ничто без систематической психотерапии, призванной выявить «подлинную причину» её невроза. Они начали заниматься. И вначале Ольге даже казалось ей становится лучше. Однако с течением времени и по мере увеличения общего объёма вложенных денежных средств перед ней стала всё более выпукло открываться горькая правда: за время их занятий значительный прогресс был достигнут лишь в строительстве роскошного загородного дома психотерапевта за её, Ольгин, счёт! Когда же расстроенная клиентка попыталась выяснить почему не проходят многообразные «физические симптомы», словесный целитель в момент какой – то (быть может, пьяной?!) необъяснимой откровенности намекнул: вероятно, дискомфорт может в конечном счёте иметь реальные причины в организме, например, в виде того же пресловутого остеохондроза и прочих тканевых изменений.

Знакомясь с этой историей, Джонни не мог не отметить предусмотрительность авторов пособий для психотерапевтов, предупреждающих учащихся как о неуместности слишком уж открыто признавать принципиальную ограниченность пользы от своей деятельности, так и нарушения личных границ в таком виде, как произошло с Ольгой, когда образ шикарного высокого забора в имении психотерапевта мог стать непреодолимой преградой для «дальнейшей плодотворной работы».

Ну и естественно, в итоге ей ничего не оставалось, кроме как пытаться отыгрывать фрустрации по поводу неудачи своего лечения на тех, кому объективно ещё хуже. Так, она объединила свои усилия с Юрой Педрилко, которого после успешного прохождения курсов медикаментозной и психологической терапии, по его же собственному образному выражению, «словно е\*ла толпа негров» (цитируя, Джонни старательно брал это расово некорректное выражение в кавычки, дабы показать что не он был его оригинальным автором) каждый раз, как только он пытался немного выбраться за пределы «зоны комфорта», например, сходить в магазин за продуктами. Ну и потом, естественно, Юра шёл отыгрываться в контактике на более тяжело больных, таких, как Дима Седых.

Излюбленной мишенью дуэта Ольги и Юры стал (весьма активный несмотря на свой почтенный возраст ближе к шестидесяти) альтернативный лекарь Сергей Воблицын. Последний в основном предлагал странные, мягко говоря, объяснения феноменов, связанных с симптоматикой ВСД, часто упоминая в качестве возможной их причины, например, гайморит и предлагая лечиться бальзамом «звёздочка» или перцовым пластырем. Несмотря на абсурдность значительной части воззрений Сергея, вызванную, судя по всему, ограниченностью, односторонностью и в какой – то мере архаичностью (особенно поражали его частые ссылки на труды «классиков» конца 19 века, создававшие впечатление, что дальше открытий сделанных ещё тогда он в своих представлениях не продвинулся, не будучи знакомым, в частности, с достижениями современной биологии) знаний в области медицины, Джонни не мог не отметить его заслугу в главном, а именно стремление строить свои объяснения на реальных физических нарушениях в организме, а не психологической «дури в голове» у жертв недуга.

Выступавшие в телепередаче «ведущие психотерапевты» Москвы вызывали бурное восхищение «своим умом и профессиональной компетентностью» как у практически все девиц и тёток, заполнявших в основном группы вк по тематике ВСД, так и у обывателей наподобие Большой Мамочки, случайно увидевших программу в своём зомбоящике и заинтересовавшимся этой «важной и интересной» темой. Джонни, однако, просто дымился омерзением, гневом и лютой ненавистью, видя эти сытые, холёные, лоснящиеся рожи, откормленные за счёт жертв недуга, которых они выставляли виновными в случившемся с ними, а потом разводили на деньги, деря... пардон, беря менее чем за час своей болтовни суммы, которые он, Джонни, в свои лучшие (если таковые вообще имелись, конечно, в его полной мучений жизни) получал минимум за неделю.

Джонни, конечно, понимал, что, будучи сформулированной в такой форме, его позиция представляла собой всего лишь «эмоции». И в то же время он знал очень важную вещь: его «эмоции» представляли собой обычно ценные выводы, сделанные им для себя интуитивно, которые пока не мог вербализовать. Потом, однако, побуждённый вначале сильными чувствами, Джонни начинал пристально анализировать ситуацию, обосновывая возникшие у него ощущения. Так произошло и в данном случае, когда он пришёл для себя к следующим выводам.

Что же проповедовали и предлагали эти (столь ненавистные ему) «заслуженные психотерапевты»? Согласно их утверждениям, от 32 до 80% заболеваний имеют психосоматическую природу. В ответ на вопрос журналиста выступавшие отмечали «очень высокий уровень стресса, особенно в городах». Но откуда он берётся, господа хорошие? Не вы ли сами его, с одной стороны, придумываете, а с другой – создаёте?! Джонни хорошо видел обе стороны этого вопроса. Он вспомнил, как когда – то давным давно, когда ещё пытался изучать психологию, он читал популярное пособие по этой дисциплине, адресованное, как было принято в руководствах такого уровня изложения «для полных идиотов».

В том древнем учебнике упоминался опросник, в котором перечислялись наиболее важные события (как положительные, так и негативные), которые могли произойти в жизни респондента, и каждому из них приписывался определённый уровень стресса:

### **Шкала жизненного стресса Холмса – Рея (Оценки социальной реадaptации )**

**Инструкция:** Отметьте численное значение каждого из событий, происшедших с Вами в течение года, предшествовавшего сегодняшнему дню.

#### **Жизненное событие:**

1. Смерть брачного партнёра	100
2. Развод	73
3. Расставание с брачным партнёром	65
4. Тюремное заключение	63
5. Смерть близкого члена семьи	63
6. Большая личная травма или болезнь	53
7. Заключение брака	50
8. Увольнение с работы	47
9. Воссоединение с брачным партнёром	45
10. Выход на пенсию	45
11. Значительные изменения в состоянии здоровья или поведении члена семьи	44
12. Беременность	40
13. Сексуальные проблемы	39
14. Появление нового члена семьи (роды, усыновление и т.д.)	39
15. Большие перемены в бизнесе	39
16. Большие изменения финансового статуса (стал гораздо лучше или хуже чем обычно)	38
17. Смерть близкого друга	37
18. Перемена сферы деятельности	36
19. Значительная перемена в числе конфликтов с супругом (-ой) (гораздо > или <)	35
20. Получение крупной ссуды (на покупку дома, бизнеса и т.д.)	31
21. Потеря права выкупа (крупного имущества)	30
22. Большие изменения ответственности на работе (повышение/понижение и т.д.)	29
23. Сын или дочь покидает дом (брак, институт, служба в армии и т.д.)	29
24. Проблемы с роднёй брачного партнёра	29
25. Выдающиеся личные достижения	28
26. Брачный партнёр начинает работу вне дома	26
27. Поступление в учебное заведение или окончание его	26
28. Значительные перемены в жилищных условиях (новый дом, ремонт и т.д.)	25
29. Радикальная перемена в привычках (стиль одежды, отказ от курения и т.д.)	24
30. Проблемы с начальством	23
31. Значительные изменения в графике или условиях работы	20
32. Перемена места жительства (переезд)	20
33. Перевод в другое учебное заведение	20
34. Большие перемены в проведении свободного времени	19
35. Большие перемены в религиозной активности (гораздо больше или меньше)	19
36. Большие перемены в социальной активности (клубы, кино, гости и т.д.)	18
37. Взятие кредита (на покупку машины, крупной бытовой техники и т.д.)	17
38. Большие изменения сна (стал(а) спать гораздо больше или меньше)	16
39. Большие перемены в количестве семейных встреч (гораздо больше или меньше)	15
40. Большие перемены в питании (> или <, время, обстановка и т.д.)	15
41. Отпуск	13
42. Большие каникулы	12
43. Небольшие нарушения закона (автомобильные штрафы и т.д.)	11

### Теперь сложите баллы, чтобы сосчитать свою оценку

**150 или менее** означает относительно низкое количество перемен в жизни и низкую восприимчивость к проблемам со здоровьем, вызванным стрессом

**От 150 до 300pts** означает умеренный шанс проблем со здоровьем, вызванных стрессом, в ближайшие годы

**300 или больше** значительный риск проблем со здоровьем, вызванных стрессом, в ближайшие годы

Имелась также «подростковая» версия опросника (с аналогичными правилами подсчёта), выглядевшая примерно так:

### Жизненное событие:

1. Смерть родителя	100
2. Незапланированная беременность/аборт	100
3. Вступление в брак	95
4. Развод родителей	90
5. Приобретение видимого дефекта	80
6. Стал отцом ребёнка	70
7. Тюремное заключение родителя на срок более года	70
8. Разрыв брачных отношений между родителями	69
9. Смерть брата или сестры	68
10. Изменение отношения со стороны сверстников	67
11. Незапланированная беременность сестры	64
12. Выяснил(а) что является приёмным ребёнком	63
13. Брак родителя с приёмным родителем	63
14. Видимый врождённый дефект	62
15. Серьёзная болезнь, требующая госпитализации	58
16. Не окончить класс в школе («остаться на 2 год»)	56
17. Госпитализация родителя	55
18. Заключение родителя в тюрьму на срок более 30 дней	53
19. Разрыв отношений с девушкой или парнем	53
20. Начало отношений	51
21. Угроза отчисления из школы	50
22. Рождение брата или сестры	47
23. Потеря работы родителем	46
24. Выдающееся личное достижение	46
25. Изменение финансового положения родителей	45
26. Поступление в желанный ВУЗ	43
27. Учёба в выпускном классе	42
28. Госпитализация брата или сестры	41
29. Родитель начинает реже появляться дома	38
30. Брат или сестра покидает родительский дом	37
31. Уменьшение числа ссор между родителями	27
32. Уменьшение числа ссор с родителями	26
33. Мать или отец устраиваются на работу	26

Джонни, конечно же, сразу отметил для себя сомнительность данного опросника. Даже помимо странности подсчёта, когда 299 баллов означает 50% шанс заболеть, а 300 – уже 80, если не понимать, конечно «примерно 80» как 52, скажем. Вызывала недоумение также оценка важности событий, если сравнить, например, потерю родителя или брачного партнёра. При более обстоятельном размышлении, впрочем, Джонни сообразил, что для «нормальных», среднестатистических людей, наверное, имеет место именно такое соотношение, и только у подобных ему, жаждавших всю жизнь сидеть на попечении у своей мамочки, ситуация меняется.

И, тем не менее, даже с этой несовершенной шкалой измерения стресса, когда Джонни опрашивал тех, кто не ленился отвечать, ему не удалось выявить у страдающих ВСД значительно повышенный уровень вызывающих стресс событий в год перед тем как у них начались симптомы. Это, впрочем, интуитивно и на уровне общих соображений было ясно ему и раньше. Ведь в самом деле: у страдавших ВСД в анамнезе, так

сказать, как правило, не было ни особо сильного, ни слишком длительного стресса (в традиционном понимании этого термина как «совокупности внешних событий, вызывающих сильные внутренние чувства»; технически это правильнее было бы назвать «стрессором»). Перед возникновением симптомов их не пытали в концлагере, да и детство своё (в котором так любят ковыряться психолухи) они провели отнюдь не запертыми в чулане, где подвергались побоям, сексуальному и прочему насилию.

Безусловно, справедливости ради, многие отмечали тот или иной «сильный стресс» перед возникновением симптомов. Кто – то отмечал смерть родителя или другого близкого родственника. Но у кого, простите, родители живут вечно?! Наверное, только у небожителей в мифах... Другие и вовсе в качестве «сильного потрясения» называли смехотворные причины типа «рассталась с молодым человеком, очень сильно переживала по этому поводу». Но, простите, сколько партнёров меняет среднестатистическая молодая женщина, прежде чем найдёт «того самого», с которым, вероятно, потом разведётся и опять с подачи психолухов будет говорить о событии как о душевной травме?!

Таким образом, у подавляющего большинства если какой – то значимый стресс и мог иметь место, он не выходил за рамки обычного человеческого опыта. Переживали же они это событие как сильно травмирующее не из-за его имманентной чрезвычайной трагичности, а по причине повышенной эмоциональной, аффективной и т.д. чувствительности, заложенной в их нервной системе.

Выступавшие по мусорному ящику психотерапевты, однако, предлагали совершенно иную интерпретацию. По их утверждению, многие не умеют выразить свои душевные переживания иначе как через телесные симптомы. Но если раньше, согласно словам этих психотерапевтов, процесс, как правило, останавливался на стадии «невроза», снижая лишь качество жизни, то теперь он всё чаще выливается в реальные тяжёлые и опасные настоящие физические болезни. Слушая (с внутренним негодованием, разумеется) такие утверждения, Джонни вспоминал, как в группе Куровской недалёкие администраторы типа Тамары Покакovich обвиняли его в запугивании участников статистикой неблагоприятных исходов хронического недуга, изначально диагностировавшегося как ВСД. Но почему тогда они не возмущаются такими (к тому же с тайным рекламным смыслом, по сути) проповедями «авторитетных специалистов» из телевизора?!

Нет, безусловно, следуя правилам своей профессии, эти «светила» не только формулировали опасность, по их «осведомлённому» мнению грозившую «невротикам» вследствие бездействия, но и якобы предлагали решение. Но было ли это на самом деле выходом для большинства страдающих неведомым недугом, или скорее западнёй?! Джонни почему-то невольно сразу примерил на себя, сообразуясь с собственной ситуацией. Выступавшие в передаче возмущались тем, что, в то время как (по их собственным оценкам, сложно сказать на чём основанным кроме их богатой фантазии и алчного стремления нажиться на реальных больных, да ещё и с повышенной тревожностью) более сорока процентов пациентов, приходящих на приём к врачам общей практики, обращаются «на самом деле» «не по адресу», «в действительности» «нуждаясь» в «помощи» психотерапевта или психолога, не существует хорошо отлаженной на административном уровне процедуры, чтобы их туда отправлять.

Конечно, у самого Джонни имелась куча реальных, физических заболеваний, изначально обусловленных, по всей видимости, генетическим дефектом, ведущим к глобальной патологии ткани. И тем не менее, у него не было сомнений: при воплощении в жизнь программы, предлагавшейся выступавшими, он непременно «попал бы под раздачу». К тому же, он хорошо помнил, как с ним обошлись почти три года назад, и куда его в итоге хотела направить невролог «более высокого уровня», нежели его непосредственно районная. Тогда, поняв, что вместо того чтобы направить его на МРТ для выяснения причин значительных, очень странных и пугающих проблем со зрением, ему рекомендовали обратиться к психотерапевту. В итоге пришлось выкинуть деньги из собственного кармана за эту дорогостоящую процедуру, причём в гадкой, обманывавшей своих клиентов конторе (может, конечно, она не одна такая в царящей повсюду культуре тотального обмана, но всё равно как-то неприятненько; кстати, данная реально чудовищная проблема общества не занимает уважаемых психолухов/психотерапевтов – ведь для них *всегда виноваты те, кого обманули!*). И получилось достаточно глупо, так как он, собственно, и обращался к неврологу только ради того, чтобы ему сделали МРТ бесплатно/за казённый счёт, поскольку её «компетенция» ему на фиг не нужна, он с такой медициной благодаря своим усилиям уже и сам не хуже их разбирается, а если чего-то не знает, то у него, к счастью, для этого есть интернет! Таким образом, в конечном результате Джонни мысленно в очередной раз послал систему здравоохранения на х\*\*, и решил лечиться сам, пока окончательно не ослепнет, и обращаться к ним уже тогда за получением официальной инвалидности.

Теперь же, будь реализована такая политика как предлагали эти «кандидаты в доктора» из телевизора, он бы сразу оказался в практически безвыходной ситуации. Ему был просто жизненно необходим этот долбаный холтеровский мониторинг, дабы выяснить насколько критично у него нарушен ритм сердца. И средств делать данную диагностическую процедуру в коммерческом центре не имелось, да и потом в любом случае нужно направление в государственный медицинский центр на операцию РЧА или ещё какую там серьёзную диагностику или лечение. Также понятно, про купить аппарат самому реально речи идти не могло. А ведь ещё необходимо УЗИ сделать для выяснения того, какая структурная патология сердца за этим скрывается...

Джонни представил себе, как с ним бы поступили согласно идеям выступавших. Та же Мушкина, основательно проинструктированная по новым правилам, заявила бы ему (возможно, конечно, направив всё

же сначала на ЭКГ, где действительно будут обнаружены пресловутые экстрасистолы) про «неврозный» характер его аритмии, с которой, мол, ему нужно обращаться не к кардиологу, а к психологу. А мы, мол, Вам больше ничем помочь не можем, как заявила в своё время невролог. И какой тогда выход? Ждать какое – то время, потом идти снова к Мушкиной или другому терапевту врать «посещал как сказали психолуха – не помогло?!» Так не поверят! Скажут «идите к другому». Он сразу вспоминал рассказы молодых тёток, которым в подобной ситуации врачи общей практики начинали угрожать чуть ли не насильственной госпитализацией по линии ПНД в соответствующее учреждение. С ним, конечно, такое не посмеют, ибо он не настолько глуп воспринимать всерьёз подобное. А может потом ещё и по всему инету соответствующие отзывы про них написать, как он тогда в своё время хотел поступить неврологом «высокого уровня» (пока не увидел множество других аналогичных возмущений со стороны других пациентов), по сути, рекомендовавшей ему решать серьёзные проблемы со зрением психологической болтовнёй.

Таким образом, какие же чудесные перспективы ему лично, с угрожающей жизни аритмией, могло сулить внедрение предложений этих «специалистов» по трёпу?! Сказать: «Это у Вас от нервов. Вам нужна психотерапия»? Ну а поскольку он на такое, естественно не подпишется, а возможности платно лечиться в коммерческих центрах, где тем более беспардонно разводят на деньги, у него нет, получалось, в критической ситуации для него медицинская помощь по сути оказывалась закрытой.

Да и что ему там могли предложить, даже располагай он деньгами чтобы платить? Психотерапию? Но если брать наиболее применяемые её методы, в первую очередь когнитивно – поведенческие, то он, по сути, мог и самостоятельно этим заниматься по готовым инструкциям. Что, собственно, и пытался делать не далее как весной этого года. А толку от этих занятий?! Ведь именно в этот период у него такие значительные проблемы с ритмом сердца и развились!

А год назад он пытался применять пособие по «управлению стрессом». Например, он какое-то время старательно выполнял следующие упражнения, которые Э. Джекобсон считал добавляющими человеку несколько лет жизни:

#### Прогрессивная мышечная релаксация (Упражнения выполняются сидя в кресле).

Напрягите мышцы правой кисти и нижней части правого предплечья, сильно сжав кулак. Вы должны почувствовать напряжение в суставах пальцев и выше в нижней части предплечья. Расслабив эти группы мышц, перейдём к правому бицепсу. Напрягайте эту мышцу, давя локтем на ручку кресла. У Вас должно возникнуть ощущение напряжение бицепса, не затрагивающее мышцы нижнего предплечья и кисти. Чувствуете это напряжение?

Завершив расслабление мышц правой руки, перейдём к мышцам левой и будем точно также последовательно их напрягать и расслаблять.

Переходя к расслаблению мышц лица, разделим их на три группы: сначала мышцы лобной области (верхней части лица), затем мышцы центральной части лица (верхней части щёк), наконец, нижней части лица (челюстей и нижней части щёк).

Начнём с верхней части. Напрягайте эти мышцы, поднимая брови как можно выше, напрягая тем самым лоб и ещё выше область волосяного покрова.

Перейдём теперь к мышцам центральной части лица. Чтобы напрячь эти мышцы, прищурьте глаза очень сильно и одновременно сморщите нос. Чувствуете напряжение в верхней части щёк и вокруг глаз?

Теперь перейдём к напряжению мышц нижней части лица. Для этого будем сжимать зубы, опуская вниз уголки губ. Вы должны ощущать напряжение по всей нижней части лица и в челюстях. Чувствуете его?

Перейдём теперь к расслаблению мышц шеи. Для этого тяните подбородок вниз по направлению груди, в то же время не давая ему её коснуться. То есть, тем самым вы противопоставляете мышцы передней части шеи мышцам задней. Вы должны почувствовать небольшое подрагивание в этих мышцах, напрягая их. Ощущаете его?

Перейдём теперь к мышцам груди, плеч и верхней части спины. Мы объединим сразу несколько мышц. Чтобы напрячь их, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и в то же время попытайтесь сдвинуть лопатки, то есть, тяните плечи назад, пытайтесь сделать так, чтобы лопатки коснулись между собой. Вы должны почувствовать значительное напряжение в груди, плечах и верхней части спины. Ощущаете его?

Теперь перейдём к мышцам живота. Чтобы напрячь мышцы в этой области, сделайте свой живот твёрдым: просто напрягите его, словно собираетесь ударить себя «под дых». Вы должны почувствовать сильное напряжение и стянутость в области живота. Ощущаете это напряжение?

Расслабив мышцы в области живота, перейдём к мышцам ног и ступней. Начнём с верхней части правой ноги, т.е. правого бедра. Напрягите эти мышцы, противодействуя одной большой мышцей спереди двум небольшим сзади. Вы должны почувствовать, как мышца спереди сильно твердеет. Ощущаете это?

Перейдём теперь к мышцам правой голени, нижней части правой ноги. Напрягайте их, тяня пальцы ноги вверх в направлении головы. Вы должны почувствовать напряжение по всей области голени. Ощущаете его?

Теперь перейдём к мышцам правой ступни. Чтобы напрячь их, поверните ступню вовнутрь, в то же время сжимая пальцы. Не напрягайте эти мышцы слишком сильно, а ровно настолько, чтобы почувствовать натяжение в области подъёма и в своде стопы. Ощущаете его?



Проделайте теперь с левой ногой процедуры, описанные выше для правой.

Джонни, само собой, воспринимал подобные громкие заявления весьма скептически, и, тем не менее, попробовал на себе, цепляясь за любую надежду, представлявшуюся ему основанной на разумных соображениях. И толку, разумеется, было мало. Как говорится, чего и следовало ожидать. Ведь его восприимчивость к стрессу была эндогенной, предопределённой имевшейся у него реальной патологией по всему организму!

Да и как вообще они могли сулить подобное?! Например, каждую зиму в канун Нового года и сразу после Джонни не мог выходить на улицу даже в ближайший магазин за продуктами, потому что от грёбанных петард и прочих всяких хлопушек которые придурки взрывали на каждом углу сердце у него уходило в пятки, он вздрагивал и пригибался, чуть не падая от сильного испуга. И как, интересно, это можно исправить, если таково устройство его нервной системы?! Он не разу не видел чёткую инструкцию по пунктам, которая могла бы реально помочь, допустим, убрать этот ужас, наводимый на него громкими звуками!

Джонни также сразу невольно вспоминал психопатов, внутренний мир и поведение которых в своё время серьёзно исследовал. Им, разумеется, такие страхи неведомы, включая телесные проявления. Услышав взрыв около себя, они даже не вздрагивают ни на сколько! Получается, по мнению мозготрахов, подобным выступавшим в передаче, у этих бессовестных, жестоких тварей, постоянно вредивших другим, более правильные взгляды, чем у него, всю жизнь стремившегося бескорыстно помогать людям, из-за чего его многие двуногие гады использовали?! Нет, такое объяснение Джонни не мог принять никогда!

Он не был виноват в своей болезни, и она не говорила о том, что он жил неправильно! А эти грёбанные психотерапевты и психолухи как раз только добавляют людям стресса, пропагандируя откровенно деструктивное поведение через свои книжонки и тренинги, нередко даже явно обучая ему. Джонни вспоминал, как психопатка, которую он наблюдал не один год, изучая её патологическую личность, изучала пособия культового (в том числе и в смысле организации собственной, по сути, секты) психолуха Михаила Спивака (см. также «Психолухи. Индустрия Обмана»), люто пропагандировавшего своим adeptам как вредоносный патологический эгоцентризм (в стиле «думай только о себе; если ты сделал кому – то плохо и смог избежать наказания – это не твоя проблема!»), так и маховую психосоматику, обвинявшую физически больных людей в их недугах.

Ваше сердце убивает что-то извне...

После телефонного разговора с Алёной, в котором она рассказала ему про позицию своей Мамочки относительно его недуга, у Джонни на душе остался неприятный осадок, и он долго не мог успокоиться, пока не пересмотрел отдельные моменты той гадкой телепередачи (выборочно, разумеется, поскольку полностью заставить себя смотреть \*такое\* не мог, да и времени жалко; и в то же время не мог понять, откуда у него эта навязчивая тенденция, казалось бы, вопреки собственной воле делать себе больно, целенаправленно смотря или читая претившие ему вещи). Когда же Джонни наконец опомнился с обидой на то, как глупо и бесцельно опять потратил время, злясь на каких – то торговцев болтовнёй из телевизора и недалёкую тётку, смотревшую их, его накрыла тревога по поводу некомфортной дилеммы, возникшей перед ним в который уже раз и усугублённой потерей времени на страдание ерундой по поводу понравившейся Мамочке телепрограммы.

Ведь было совершенно очевидно: принесённые ею ягоды не могут лежать долго, даже до завтра (тем более холодильник давно сломан, а новый купить не на что). Таким образом, необходимо сожрать \*сегодня\*. Джонни с детства твёрдо усвоил эту установку: пищу нельзя выбрасывать, – по крайней мере, до тех пор, пока она совсем не испортилась – это чужой труд, который надо ценить, и он полностью соглашался с этой установкой! Такая «праведная», казалось бы, позиция, однако, на практике приносила ему много страданий, когда Джонни, стараясь не допустить прихода в негодность продуктов и в то же время не успевая их вовремя съесть, устраивал себе снова и снова лютые ночные зажоры до изжоги и тошноты. Потом раскаивался, ужасаясь тому, как у него наверняка перерождается пищевод, в котором развивается метаплазия Барретта (превращение плоского эпителия в столбчатый), плавно переходящая в рак. И коль скоро она уже случилась, обратного пути нет, даже если прекратить зажоры, с чем у него также имелись значительные сложности.

Но выбросить остатки мамочкиных ягод Джонни также не мог, а потому сидел доедал их до поздней ночи, когда его не только начало всё сильнее клонить в сон, но и стали всё больше тревожить следующие обстоятельства: Во-первых, он не выспится. Но это ещё не главная проблема, – тут ничего нового, не привыкать, как говорится. Во-вторых, – и это для него на тот момент представлялось куда важнее, ему нужно в дневник ЭКГ мониторинга записать, когда он ляжет спать. И обманывать, указывая ложные сведения глупо, поскольку может негативно сказаться на интерпретации результатов – самого же потом напугает неоправданно на самом деле сниженный «циркадный индекс».

Тогда Джонни решил схитрить: аккуратно лечь на бок, но пока не спать. Он прекрасно помнил ужас, случившийся с ним не раз, когда имел безрассудную неосторожность погрузиться в сон слишком скоро после еды, особенно плотного обжорства, как имел дурную привычку делать на ночь: уже неоднократно прежде прощался с жизнью, когда вдруг резко выкидывало из сна с ощущением нехватки воздуха. Ему не хотелось повторить такое и на сей раз. Однако словно какая – то злая ирония опять распорядилась иначе: как ни пытался Джонни сдерживать свой сон, лёжа на боку, его рубило всё сильнее.

А следующее что он помнил – ужасно пугающее ощущение, с которым его выкинуло из сна, словно он забыл как дышать. Придя в себя, Джонни поймал себя на страшной мысли: а ведь мог же так и не проснуться! И сразу же возникло нехорошее предчувствие: наверняка там этот холтер зарегистрировал какую – нибудь угрожающую жизни аритмию, а иначе откуда такие ощущения?! Покрутив тревожные мысли об этом в своей голове ещё где – то пол часика, Джонни уснул, на сей раз без потрясений (если не считать с (не)завидной регулярностью каждую ночь посещавших его кошмарных снов) теперь уже до утра.

Встав, он решил не есть ничего перед поликлиникой, надеясь так будет легче дойти без панических атак. Однако в результате такого решения ему по совокупности показателей лучше не стало. А лёгкость, к которой стремился, показалась даже зловещей: в какой – то момент, когда он уже приближался к поликлинике, у него возникло очень странное а потому сильно пугающее ощущение, словно он шагал не по асфальтовой дороге, а по воздуху, поскольку твёрдого материала под ногами почти не чувствовал, а потому идя вниз по дороге как будто спускался вниз в какую-то преисподнюю. Джонни так перепугался от этого, что даже не понял вначале того, как стали развиваться события дальше: с ужасающей мыслью о приходе финала своей жизни он зачем – то свернул на траву, и, на подкашивавшихся ногах подойдя к железной решётке забора, вцепился в неё, встав на одно колено.

Потом, снова и снова со странным навязчивым чувством стыда мысленно возвращаясь к этому эпизоду, он даже не мог понять, \*зачем\* тогда так сделал – ведь это ничем не помогает, не говоря уже ни от чего не спасает, по сути. Но, тем не менее, как только Джонни уселся в этой странной позе, его сразу отпустило (то ли потому что в таком положении тела венозный возврат увеличился, то ли просто спонтанное улучшение пришло). Хотя он больше ни разу не упал по пути в поликлинику, кое – как доковыляв до неё, Джонни совершенно упал духом, словно уже предвкушая ужасные результаты диагностического исследования. Не порадовала его даже шутка (которую, несомненно, оценил бы при других, более благоприятных обстоятельствах) приветливой медсестры про «депиляцию», когда она отдирала присоску у него на груди вместе с волосами.

Следующие несколько дней Джонни прожил в напряжённом ожидании результатов. Предчувствуя зловещее значение случившихся с ним в период мониторинга эпизодов и боясь не дожить до приёма терапевта, он даже подумал сначала о том, чтобы всё-таки принимать выписанный ему месяц назад конкор и даже выпил одну таблетку сразу как вернулся домой из поликлиники после снятия холтера. Однако потом снова стал бояться, вспомнив про «блокаду» (хотя где она там её нашла понять не мог: а-в явно не было, ножек тоже; по крайней мере, вне экстрасистол комплексы выглядели норм в V1 и прочих местах; может, ему послышалось?!) и решил пока ждать результатов.

Придя в назначенный день в поликлинику, Джонни испытал странную благодарность своей плохой памяти. Нет, разумеется, почти всё остальное время она его очень расстраивала. Но на этот раз... Только уже в поликлинике у Джонни в башке всплыло: «надо зайти в 119 кабинет за результатами флюорографии». Вспомни он про них по дороге и подумай о том, какими ужасными наверняка они будут, наверное, не дошёл бы живым до медучреждения!

Когда же, еле держа заветный документ в сильно трясущихся руках, Джонни взглянул на текст описания, его изумлению не было предела: согласно заключению, там было всё нормально! Потом дальше шли результаты «второго чтения» (Джонни сначала заволновался: зачем? Значит, сомневались?! И только потом до него дошло: видимо, просто так положено, чтобы снимок читался независимо двумя специалистами): опять без отклонений! Джонни вспомнил, как пятнадцать лет назад переживал, узнав плохие результаты своей флюорографии. Как он специально, не найдя соответствующей информации в интернете, ходил на приём к участковой врачихе «для выяснения», а терапевт Бургомистрова унижала его как ипохондрика, которому нужно «работать как все люди, а не ерундой заниматься». Следующий раз он делал флюорографию пять лет назад в поликлинике №666. Тогда у него, правда, также как и сейчас «ничего не нашли», но тот раз Джонни списал это на «просто хреново посмотрели и не увидели». Теперь же, когда отрицательный результат повторился, Джонни торжествуя недоумевал: «И где, мать вашу, мои «тяжистые корни»?!»

Его радость, однако, была омрачена предвкушением ужасных результатов холтеровского мониторинга. Стараясь держаться молодцом, Джонни ответил на вопрос терапевта: «Где они Вам говорили будет заключение?» с лёгкой доброжелательной усмешкой по поводу неорганизованности потоков документов в поликлинике: «Они мне сказали «будет во вторник у Вашего доктора», а сегодня, как понимаете, уже среда», на что Мушкина покачала головой: «Ну вот, как видите, у доктора нет». Тут же, впрочем, она кому-то позвонила, видимо, из регистратуры, и холтер Джонни принесли. Даже в своих традиционно пессимистичных прогнозах на этот врачебный приём Джонни не предвидел того, как драматически стали развиваться события дальше.

Пристально и встревоженно наблюдая, как доктор Мушкина рассматривает заключение мониторинга ЭКГ, он не мог не заметить, как она вдруг стала меняться в лице, и, сказав ему: «Подождите меня, я сейчас вернусь...», резко вышла из кабинета... Джонни, разумеется, сразу же стало не по себе, хотя первая посетившая в те моменты его башку мысль была не столько пугающая, сколько странная. Он подумал: «Удивительно! Неужели она не боится меня оставлять одного в своём кабинете?! А вдруг я тут что возьму без спроса или испорчу в её отсутствие?!» Нет, он конечно понимал: «сейчас камеры везде», и всё равно складывалось ощущение: Мушкина нарушает какие – то инструкции. Но почему? Что толкает её на это?!

Ответ был совершенно очевиден для него: в заключении указывалось на какое-то угрожающее жизни состояние! Возможно, она пошла с кем – то выяснять перспективы поместить пациента экстренно в больницу. Однако такая версия не показалась Джонни убедительной: наверняка она решала прежде такие вопросы не раз, и для их уточнения не нужно куда – то ходить. И тогда у Джонни возникла другая, как выяснилось позже, более правильная версия. Тем более у неё в тот момент в руках было заключение его холтера, с которым она и помчалась куда – то. Джонни догадался: не будучи уверенной, как лучше поступить в серьёзной ситуации, она решила сходить посоветоваться с кем – то, кто знает вопрос лучше; скорее всего, с местным кардиологом, по счастливой случайности принимавшим в те же часы.

Поняв, какая опасность нависла на его жизнью, Джонни оказался охваченным таким ощущением невыносимого страха, которое можно характеризовать как «я сейчас обосрюсь или умру, а скорее сначала первое, затем второе!» Но тут же, к собственному удивлению, немного успокоил себя, применив приём, заимствованный им... у психологов. Он рассудил так: если со времени этого исследования, сколь мрачными бы ни были его результаты, я прожил уже пять дней, то почему со мной непременно должно что-то случиться в ближайшие пять минут, пока я тут сижу и жду врачаху?!

Джонни также не мог не отметить для себя, как его восприятие сложившейся ситуации контрастировало со взглядами многих «нормальных» людей. Многие обыватели, наверное, наблюдая, как Мушкина помчалась сразу к кардиологу, подумали бы о ней негативно, считая некомпетентным врачом, не способным разобраться самостоятельно. И Джонни прекрасно понимал, \*почему\*: будь у них действительно реальные систематические знания об окружающем мире, какие приобретаются, например, при серьёзном изучении естественных наук и медицины (а не тот шлам, коим забиты головы современных менеджеров и даже значительной части «профессиональных» (в противоположность «диванным») психологов и называемый при этом по какому – то недоразумению «высшим образованием»), то они бы прониклись пониманием того, как это сложно, и, наверное, относились терпимее, когда человек чего – то не знает, а потому в сложной ситуации решает проконсультироваться с коллегой, который на этом специализируется. Для Джонни наоборот, такой поступок возвышал терапевта Мушкину в его глазах...

Вернувшись, врачаха повернулась к Джонни и начала рассказывать принятым в таких ситуациях официальным и в то же время грустно – сочувственным тоном о выявленных в ходе исследования проблемах. Её речь чем – то напоминала ответ школьницы, торопившейся изложить выученный материал урока, пока она его не забыла. Джонни был настолько встревожен, что ощущал себя неспособным переваривать услышанную информацию, даже если она непосредственно касалась перспектив его жизни и смерти. Он, впрочем, понимал, что воспринимать сообщаемые сведения на слух ему не критично, поскольку результаты можно узнать из заключения холтеровского мониторинга, которые Мушкина держала в своих руках. И даже если он чего – то там не поймёт, спрашивать у терапевта разъяснения глупо – лучше посмотреть в интернете, к которому Джонни испытывал доверия в плане медицинских сведений гораздо больше, нежели к докторам. К тому же, главное – а именно дальнейший план действий – ему сообщили: «Он <как сразу понял Джонни, Мушкина, очевидно, имела в виду местного кардиолога поликлиники №1332 > сказал сам будет Вами заниматься», после чего предложила к нему записать. При других обстоятельствах Джонни, наверное, порадовался бы такой лёгкой записи к кардиологу, учитывая как сложно вообще попасть к врачам – специалистам, однако в данной ситуации, получалось, это непосредственно указывало на то, насколько серьёзной и опасной была его ситуация.

Джонни встревоженным тоном поинтересовался: «А когда? Какие варианты? Когда ближайшее время?..» Ему сразу же стало страшно: а вдруг там запись на не скоро, доктор окажется в отпуске или на больничном, и как тогда дожить с такими проблемами?! Но, к немалому удивлению, Мушкина сказала: «Можно на завтра, послезавтра...» Нет необходимости говорить, какой вариант выбрал Джонни, не раздумывая. Конечно, тут же он засмутился о том, как будет выглядеть в глазах не только терапевта, но главное – ещё и кардиолога, придя на первый приём не просто в то время, когда \*адекватные\* люди его возраста должны находиться на работе, так ещё и в свой день рождения! Однако в любом случае здесь было, как любила выражаться доктор Мушкина, без вариантов – Джонни бы просто не выдержал более длительное ожидание, зная о возможности пойти раньше, которой не воспользовался. Не найдя ничего умнее спросить и словно пытаясь этим дурацким вопросом дополнительно обосновать столь странный выбор даты визита к специалисту, Джонни робко поинтересовался: «Скажите, а я вообще доживу до завтра с такой проблемой как там?..»

Конечно, будь в тот момент он хоть как – то в состоянии рассуждать сколько – нибудь логично, Джонни бы сообразил, насколько не просто «невротичен», но ещё абсурден его вопрос даже с точки зрения вероятности, поскольку шансы умереть в 1 предстоящий день у него не выше, чем в предыдущие пять дней, пока ещё не знал результаты, как говорится, при прочих равных. Если, конечно, сам своими жуткими страхами не нагонит фатальный исход! И глупо себя в этом обманывать: он был готов признать как минимум самому себе, что мог такое «уметь» и даже «практиковать»!

Вопрос, наверное, в сложившейся ситуации разозлил Мушкину не столько глупой невротичностью самой своей постановки, сколько тем, что Джонни требовал от неё (как когда – то от медсестры, делавшей ЭКГ) обещания позитивной определённости в том, чего ему нельзя было пообещать, не являясь официальным представителем высшей силы, знающим наперёд судьбы людей. Тем не менее, врачаха знала, что ответить в такой ситуации, прибегнув к часто используемой в подобных ситуациях профессиональной успокоительной

лжи: «Да, конечно, о чём речь, не переживайте, так, пожалуйста, \*он\* сказал ничего страшного не случится». Джонни не мог не отметить для себя, как доктор Мушкина попыталась перевести стрелки «высшей силы» на кардиолога.

Спустившись в вестибюль поликлиники, Джонни уселся и стал рассматривать заключение холтера, которое с трудом держал в плохо слушавшихся от сильной дрожи руках. Когда его глаза остановились на ключевом моменте заключения, касавшемся эпизода, когда его выкинуло из сна. Джонни чуть не умер теперь, осознав, как близок был к этому тогда. Самым страшным в описании ЭКГ мониторинга оказывались даже не более десяти тысяч желудочковых экстрасистол, а тот момент, когда устрашающее пробуждение с пароксизмальной тахикардией могло уже никогда не наступить. И была она, оказывается, не суправентрикулярной (Джонни вспомнил, как с непривычной неуклюжестью это слово пыталась произнести терапевт, наверное, пытаясь успокоить...) – это слово было замазано врачами функциональной диагностики, расшифровывавшей холтер, после чего исправлено на «вероятно, желудочковая». Джонни долго сидел словно пришибленный. Ему было сложно поверить, но факт оставался фактом: когда его выбросило из сна, у него имел место эпизод опасной аритмии, и он вполне мог попросту не проснуться!..

Случившегося, однако, уже не изменить, а ему предстояло дальше наладить свою жизнь так, чтобы она в ближайшее время не закончилась. Важно пытаться как – то лечиться. Но для этого нужно завтра снова прийти в поликлинику на приём кардиолога, а сначала сегодня дойти домой и не сдохнуть. Эти задачи казались Джонни неразрешимыми, учитывая состояние его сердца. Сейчас он пойдёт домой, его по дороге накроет, и он сдохнет если не от аритмии, то от страха, и, как назло, эти явления могут быть между собой причинно связаны, причём в таком направлении, которое он отрицал, полемизируя с психолухами. Получается, сейчас, идя домой в состоянии постоянного испуга, в котором он пребывал, он может внезапно умереть от аритмии, развившейся по психосоматическому механизму, доказав тем самым правоту своих оппонентов. И тогда у него никогда уже не будет возможности доказать свою точку зрения! Обидно очень, однако. Мрачно размышляя над этим, Джонни никак не мог решиться встать и пойти домой, опасаясь не добраться больше туда живым. Наконец, он кое – как урезонил себя собраться, рассудив так: вероятность упасть и умереть по пути домой небольшая, поскольку даже с таким сердцем он уже не раз ходил по этому маршруту и пока жив. А дома примет, наконец, часть таблетки конкора, а завтра целую, и это, по идее, должно уменьшить вероятность приступа желудочковой тахикардии, как он как – то прочитал в интернете.

Когда Джонни вышел из поликлиники, его ждал ещё один сюрприз, с одной стороны, казалось бы, успокаивающий, но с другой, напротив, настораживающий. Он вдруг почувствовал, как ощущение нереальности усилилось, но в то же время словно частично защищало его от страха. Джонни передвигал ноги, словно тупой механический робот, не понимающий куда и зачем идёт, но теперь, как ни странно, уже не был так напуган. Его словно утешала теперь мысль о том, что с таким ощущением нереальности он всё равно уже в значительной мере не живой, а потому потеряет в смерти не так много, как «полноценный человек». Джонни не понимал, как столь абсурдная идея могла его успокаивать, но это было именно так!

В таком режиме странным образом усиленного дурмана нереальности, словно зомби, он как-то дожил (или скорее, до-существовал как биологический индивид) до своего визита в поликлинику на следующий день. Вопреки своему обычаю опаздывать или приходить впритык перед назначенным временем (увеличивая себе и без того немалое нервное напряжение, дополнительные опасения за больное сердце когда приходилось прибавлять шаг и т.д.), на сей раз к собственному удивлению он пришёл минут за сорок до приёма. Даже сидевшие у кабинета кардиолога бабки удивились: «Мужчина, зачем Вы так рано?! Ведь всё равно же они принимают теперь строго по графику...» Внутри себя Джонни, конечно, сразу же вскипел: «А вас сильно е\*\*т, когда я прихожу?! Речь же не идёт о том, чтобы меня вперёд пропустить!» Вслух, однако, он начал бормотать в своё оправдание как с больным сердцем не хочет ходить впритык, поскольку ему может стать плохо, а нужно быстро идти, чтобы успеть и т.д. и т.п.» После такого объяснения бабки как – то странно посмотрели на него как на человека, у которого проблемы не столько в сердце, сколько в голове. Джонни, впрочем, уже не хотел на бабок злиться, списав такое восприятие ими его персоны на их общее невежество и недалёкость. Только подумал мрачно: хорошо бы только кардиолог не начал так меня воспринимать! Почему – то у него возникло ощущение, именно так рано или поздно и случится... Если, конечно, он, Джонни, раньше от своих проблем с сердцем не помрёт...

Рассудив таким образом, Джонни уселся удобнее, чтобы почитать принесённые им с собой распечатанные из интернета листочки про болезни сердца, однако практически тут же оказался вынужденным изменить свои планы. Во – первых, даже несмотря на какую – то странную приглушённость тревоги ощущением усиленной дереализации, накрывшей его со вчерашнего дня, она была слишком значительной, чтобы иметь возможность хоть как – то сосредоточиться и усваивать информацию. Во – вторых, болтовня бабок, которых он не знал как заставить замолчать, дополнительно мешала ему сконцентрироваться на чтении. Наконец, в – третьих, в разговоре этих женщин могла прозвучать полезная информация – ведь они как раз обсуждали кардиолога, к которому Джонни пришёл на приём.

Поэтому, делая вид что читает, Джонни приготовился сосредоточенно слушать сплетни. Вначале у него сложилось о докторе Иване Андреевиче Меньшове, визит к которому ему сейчас предстоял, мягко говоря, не очень благоприятное впечатление. В своё время, как только началась сильная аритмия, Джонни решил навести справки о кардиологе поликлиники №1332. Для этого он первым делом (да, собственно, и последним, поскольку в отсутствие родных и друзей больше узнать ему было негде) решил поглядеть отзывы

в интернете. Сразу же ему попала на глаза разозлённая тирада парня с врождённым пороком сердца, ходившего на приём к Меньшову за справкой для освобождения от службы в армии. Кардиолог, однако, изучив материалы истории болезни, заявил: «Ты просто не хочешь служить!» После чего написал свой вердикт в стиле «Здоров. Годен».

При знакомстве с этим материалом Джонни не мог не подумать, разумеется, о том, как бесил его такой типаж (и не мог не испытать нехорошее предчувствие, как неприязнь может оказаться взаимной). А у него, у Джонни, по представлениям таких докторов наверняка врожденного порока сердца не было (аномалия ткани, ведущая к плохим клапанам, разумеется, не в счёт, а если попытаться им объяснять, как это работает – скажут, иди к психиатру), а имелась лишь дурь в голове, да и то, так сказать, благоприобретённая!

Другим важным моментом, насторожившим Джонни, являлось то, что напротив фамилии кардиолога в расписании врачей на сайте поликлиники значилось «больничный». Джонни опасался быть направленным по этой причине в какую – нибудь дальнюю поликлинику, куда ему будет трудно добраться в таком состоянии, как он находился (да к тому же ещё ожидал дальнейшего ухудшения по мере того как вследствие экстрасистолии у него будет развиваться кардиомиопатия и сердечная недостаточность). Впрочем, как ни странно, Джонни видел и обратную положительную сторону сложившейся ситуации: возможность получить бесплатно альтернативную консультацию. И даже если тот кардиолог окажется не очень и вместо настоящего лечения попытается отправить его к пт, у Джонни останется ещё в запасе доктор из своей поликлиники, который может оказаться более «сердечным» не только в плане своей специализации.

А тем временем, пока Джонни это вспоминал, ему из разговора пенсионерок в очереди открывались новые факты из жизни Ивана Андреевича Меньшова. Как оказалось, этот доктор сам недавно тяжело болел, перенёс инсульт, а потому теперь даже не мог писать от руки, а только «печатал на компьютере», как выразилась одна из бабок. Это известие вызвало у Джонни противоречивые ощущения. С одной стороны, было «как – то стрёмно» доверять лечение своего угрожающего жизни заболевания человеку, у которого, вероятно, «голова не соображает, как надо» вследствие перенесённого эпизода острого нарушения мозгового кровообращения. Но с другой... Джонни не хотелось соглашаться с этим стереотипом, как ему казалось, сильно, и, возможно, несправедливо обижавшим человека, настолько преданного своей деятельности. А главное, к тому же, и сам Джонни страдал от хронического нарушения мозгового кровообращения, мешавшего работе его памяти и прочих когнитивных функций, но в то же время не хотел считать себя умственным дегенератом, хотя объективно, наверное, таковым уже давно являлся...

Имелась у Джонни и своя, особая, странная нейропсихологическая теория, согласно которой люди, у которых мозг недостаточно снабжался кровью, были (в среднем, разумеется, и «при прочих равных») более добрыми, нежели нормальные, здоровые «среднестатистические обыватели». Например, если для кого – то «очень добрая бабушка» представлялась таковой по своему характеру, душевному складу, то для Джонни это могло означать просто одно из следствий нарушения церебральной циркуляции. Он даже придумал этому некое эволюционное объяснение, согласно которому бабушке это выгодно на неосознанном уровне, поскольку помогает эмоционально привязать к себе родственников и тем самым оттянуть тот момент, когда они её сдадут в дом престарелых и тому подобное... (хотя в историческом прошлом человечества, по крайней мере, некоторые народы, наверное, таких попросту умерщвляли; ещё Геродот в V в. до н.э. писал про обычаи убийства престарелых родственников у племён саков и массагетов).

Применительно к самому себе, однако, Джонни не вполне подтверждал собственную теорию: в чём-то болезнь его смягчала, но в чём-то наоборот, озлобляла, ожесточала. Он вспоминал, как это проявлялось у него ещё начиная с детства. С одной стороны, когда он видел какие-нибудь трогательные картинки тяжело больных детей или стариков, Джонни не мог контролировать свои эмоции, и ему очень хотелось заплакать. Но с другой, на практике он иногда будто вымещал в зверских поступках свои фрустрации на тех, кто был значительно младше, а потому гораздо слабее. Джонни также находил показательным, как такие эпизоды в основном случались у него в периоды относительного обострения болезни и провоцировались, например, обидой в связи с поражением футбольной команды, за которую он играл. Так, в возрасте почти десяти лет, когда уже заболел аппендицитом (Джонни считал важным, как тогда у него в тот период, по-видимому, по мере развития воспаления червеобразного отростка, начали появляться эпизоды дереализации, ставшей затем примерно на полтора месяца непрерывной и завершившейся по большей части (на время, разумеется) через несколько дней после успешной операции), Джонни со всей силы пнул мячиком в живот дошкольнику, от чего тот упал, заплакал и ещё долго потом лежал и корчился. Ещё более мрачная версия подобной истории разыгралась четыре года спустя, в период, когда Джонни уже окончательно погрузился в дереализацию (с тех пор неотступно сопровождавшую его до конца дней), когда Джонни уже оклемался после постоянного лежания дома и умирания настолько, чтобы играть в футбол. Неожиданно потеряв контроль над собой, Джонни толкнул вратаря своей команды (разумеется, на несколько лет младше себя – старше или даже ровесника бы не посмел, предвидя последствия для себя), пропустившего мяч, на металлическую сетку, в результате чего тот получил довольно болезненное ранение плеча. Даже давние знакомые по двору не ожидали такой выходки, констатируя, как Джонни «озверел» в тот момент. Потом, разумеется, эти две истории, и особенно вторая как потенциально более опасная, долго мучили Джонни навязчивыми флэшбеками, сопровождающимися невыносимым чувством стыда и ужасными мыслями («А если бы парень остался без глаза, меня бы тогда его родственники убили или ослепили самого...» и т.д.).

Сидя перед кабинетом кардиолога Меньшова, Джонни, разумеется, был совершенно не рад, когда в голову в который раз уже всплыли эти отвратительные воспоминания, и опасался, как бы от снова спровоцированных ими переживаний у него не остановилось сердце. Желая отвлечься от навязчивых, гнетущих реминисценций, он решил «принудительно» сменить тему своих размышлений, задумавшись над таким вопросом: «Допустим, этот кардиолог был не очень как врач и человек, судя по его обхождению с больным от рождения парнем, естественно, не желавшим служить в армии. Но каким же тогда я хотел бы видеть «хорошего» доктора?»

И стоило Джонни задуматься над этим, как память нарисовала ему ещё одну мрачную картинку. Он вспомнил, как однажды в интернете скачал полный текст книжки, озаглавленной «Последний танец» и посвящённой теме смерти и умирания (тогда Джонни сначала убрал её куда-то подальше, боясь даже заглядывать в неё, о чём потом очень пожалел, но снова найти так уже никогда и не смог). Там приводился рассказ одного доктора, излагавшего историю из своей практики, которая произвела на Джонни неизгладимое впечатление:

«Как-то в прошлом году в реанимацию нашей больницы привезли мальчика, внезапно потерявшего сознание на улице. Хотя он не подавал никаких признаков жизни, по меньшей мере шесть врачей стали предпринимать отчаянные попытки его оживить. В холле за дверью реанимационной палаты я наткнулся на пару потрясённых родителей, которые стояли совершенно одни. Никто из врачей не хотел покидать сцену трагедии, чтобы расспросить родителей, не говоря уже про то, чтобы попытаться их утешить. Я также не имел желания: мальчик был мёртв по неустановленной причине (даже проведённое впоследствии вскрытие не выявило никаких патологий, которые могли бы явиться причиной внезапной смерти). Но я заставил себя сесть в соседней комнате и слушать, как родители говорили о своих надеждах и устремлениях своего сына. Я привык говорить с родителями, чьи дети умерли от синдрома внезапной смерти младенцев, но здесь ситуация была иная, и для меня оказалось слишком. Я ушёл в свой кабинет и там зарыдал. Впоследствии я думал о том, что нужно было дать возможность интернам и коллегам увидеть мои слёзы и понять: профессионализм не должен препятствовать выражению человеческих чувств».

Вспомнив этот печальный, так сильно напугавший его когда – то неожиданным осознанием чрезвычайной хрупкости человеческой жизни фрагмент, Джонни вдруг осознал, какой доктор ему нужен: тот, кто будет плакать о его смерти. Пусть не сейчас, когда его, Джонни, организм давно уже отжил своё, пусть и преждевременно (просто сильно цеплялся за жизнь, т.к. не успел реализовать свои планы, а главное, боялся, не хотел умирать), а когда был ещё молодым. Реальные врачи, которых он посещал, однако, зачастую оказывались совсем другими (Джонни в очередной раз с омерзением вспомнил невролога, пытавшуюся отправить его со странными зрительными проблемами к психотерапевту).

А тем временем подошла очередь. Только зайдя в кабинет, Джонни принялся жалобно рассказывать доктору Меньшову про свою «ужасную аритмию», тыкая в качестве подкрепления своих аргументов в заключения ЭКГ мониторинга. Выслушав пациента, кардиолог сказал: «Вы знаете, ещё вчера, когда Ваш доктор ко мне заходила, я посмотрел Ваш «холтер», и у меня сложилось впечатление, что у Вас такая проблема не потому, что сердце само по себе прямо совсем больное, а как будто его что-то убивает извне». Поэтому... При этих словах Джонни весь сжался, ожидая услышать такое, к чему даже в страшных снах не готовился, а именно «сердце страдает от нервов – идите к психотерапевту». Такого бы он, наверное, в сложившихся обстоятельствах точно не пережил. А тем временем доктор Меньшов продолжил: «... поэтому прямо сейчас я Вас направлю к эндокринологу, чтобы проверить работу щитовидной железы. Скажите, пожалуйста, у Вас раньше с ней проблем не выявляли?..»

Услышав сказанное, Джонни почему-то вначале даже как будто внутренне просиял: его впечатления от докторе стали меняться в лучшую сторону. Во-первых, его не отправили к психотерапевту... По крайней мере, сразу. А во-вторых, получается, тогда, в июне, вызывая себе скорую помощь, он думал в реальном направлении, и щитовидная железа действительно может давать подобное, коль скоро этот врач с тридцатипятилетним стажем, продолжительное время заведовавший кардиологическим отделением одной из московских больниц считал так. (Джонни всё-таки не напрасно сидел с теми бабками. Как выяснилось, одна из них ездил с другого конца города и платила деньги (!), пусть всего семьсот рублей – цену приёма, назначенную поликлиникой – лишь бы попасть на приём к Меньшову, который, как считала эта женщина, когда – то буквально спас её жизнь, будучи лечащим врачом в больнице, где она лежала с врождённым пороком сердца. И, судя по тому, что она дожила до своих теперь 60+, тоже говорило в пользу его как хорошего специалиста...) И в то же время Джонни счёл нужным предотвратить развитие поиска проблем своего сердца в неправильном направлении, доброжелательно и в то же время снисходительно (будто желая дать понять: попытка хорошая, но... не угадали) сказал, что хотя у него давно уже в щитовидке 4 узла, гормоны вроде как последний раз были в норме».

Но Иван Андреевич, судя по всему, видимо, не хотел так легко расставаться со своей версией. Складывалось впечатление, она только укрепилась у него когда он услышал про узлы и всё такое. Кардиолог сказал: «Давайте, я тогда прямо сейчас Вас направлю к эндокринологу, и вы с ней это выясните, хорошо?» С этими словами доктор Меньшов взял Джонни буквально под руку и повёл в соседний кабинет, где как раз принимала своих пациентов специалист по железам внутренней секреции. Заглянув в её кабинет и убедившись, что у неё в тот момент никого не было на приёме, Иван Андреевич пригласил Джонни зайти.

Доктор Меньшов сначала в нескольких словах рассказал эндокринологу о проблеме своего пациента с аритмией, упомянул о возможной причинной связи с проблемами щитовидной железы, после чего словно в подтверждение своих слов предложил ей взглянуть Джонни в глаза. Такая наблюдательность не могла не произвести на самого Джонни очень приятное впечатление: как минимум, ему не плевать на своих пациентов, коль скоро он обращает внимание на выпученные глаза у некоторых из них. И в то же время, теперь, с высоты не столько своих знаний, сколько горького опыта (и это необходимо было признать, положила руку на своё больное сердце – какой смысл себя обманывать?!), Джонни смотрел немного снисходительно на пристальный интерес доктора Меньшова к его щитовидной железе. Ведь и сам Джонни когда – то считал её виноватой, в панике вызывая скорую. Однако экзофтальм врачи отмечали у него ещё в юности, и это была явно не болезнь Грейвса или подобное. Теперь же у Джонни имела своя версия того, почему у него были всё время выпучены глаза, присутствовало запаздывание верхнего века и всё такое. Подобно тому как при офтальмопатии Грейвса избыток гормона щитовидной железы ведёт к избыточной симпатической вегетативной стимуляции, воздействующей на гладкую мышцу Мюллера, в результате чего глаза так торчат, то у него наблюдается сходное явление, но по иной причине.

Джонни считал это чем-то вроде синдрома (Пурфюр дю) Пти, проявляющегося сочетанием экзофтальма («выпученного глаза»), мидриаза (расширенного зрачка), ретракцией век/расширением глазной щели, а также нарушением потоотделения. Это явление представляло собой таким образом в известном смысле противоположность синдрому (Бернара –) Горнера, имея сходную этиологию. Причиной, как понимал Джонни, может являться поражение шейного симпатического ствола... Осталось только понять, чем.

Эта версия оказывалась для него с одной стороны в некотором роде успокоительной, поскольку объясняла расширение зрачка, которое также может в принципе быть связано с неправильным расположением или аневризмой (особенно в сочетании с двоением в глазах) задней мозговой артерии, задней соединительной и т.д.

Впрочем, синдром Пти также мог иметь свои очень злые причины. Например, расслоение внутренней сонной артерии, также приводящее к параличу глазодвигательного нерва. Или рак щитовидной железы, пищевода... Джонни даже сложно было себе пытаться представить сколько-нибудь полный список возможных вариантов.

Впрочем, высказать свои «умные» соображения на сей счёт в разговоре с эндокринологом и кардиологом Джонни, разумеется, не решался, а потому оказался лишь вынужден пассивно слушать дальнейший разговор про него врачей. Иван Андреевич, наконец, резюмировал причину своего визита вместе с Джонни к эндокринологу так:

1. Как он уже отмечал в своей индивидуальной беседе с пациентом, поражение сердца в данном случае вызвано внешними по отношению к собственно этому органу факторами, которые он предположительно связывает с гиперактивностью щитовидной железы;
2. В качестве средства против аритмии возможно назначение пациенту препарата «кордарон», который (будучи йодсодержащим веществом и т.д.) нередко имеет побочные эффекты на щитовидку.

Когда Джонни услышал последнюю фразу, ему стало совершенно не по себе. Он сразу же вспомнил про жуткие побочки амиодарона. С другой стороны, правда, как утверждалось в тех материалах из инета, что Джонни слушал, когда жутко заморочился насчёт щитовидной железы и вызывал скорую, данный препарат снижал внезапную смертность от желудочковых аритмий аж на целых 25%. Разумеется, одна только мысль о том чтобы вот так раз – и всё, приводила его в жуткий страх и трепет. Но в то же время, когда он представлял, как у него ну ладно там щитовидка отвалится (хотя и без неё жить не очень всё время на левотироксине каком-нибудь, да и операцию по её удалению в случае гиперфункции он не перенесёт в случае чего), но пойдёт лёгочный фиброз, всё сильнее ограничивающий дыхание, пока окончательно не удушит... Кроме того, потенциально смертоносный препарат был очень долгоиграющим, а потому он в случае чего (как ему представлялось) раньше «сыграет в ящик», прежде чем выведет эту дрянь из организма. Джонни почему-то сразу вспомнились слова одной участницы группы сумасшедших вк, где он также состоял: «доктор, а можно я просто сразу умру уже, а?» Но вот загвоздка: у депрессивной девушки, написавшей так, не было такого ужасного страха помереть, как у него – напротив, она страстно желала, чтобы ей скорее помогли уйти из жизни или хотя бы не препятствовали её собственным попыткам помещением в закрытую палату, где покончить с собой оказывалось технически сложно.

После звонка кардиолога в регистратуру Джонни каким-то прямо-таки волшебным образом дали талон к эндокринологу на тот же день, да ещё так, что ему не пришлось даже ждать. Джонни не верил своим больным глазам: неужели эта система способна так работать? – недоумевал он.

У эндокринолога на приёме Джонни попытался сагитировать её не делать глупостей и не направлять сдавать второй раз за это лето анализ на гормоны. Точнее, третий, но он не мог, понятное дело, рассказать про посещение им платной клиники. Джонни решил пойти с последнего козыря и рассказал по свою теорию относительно повышенной симпатической вегетативной активности не связанного с щитовидной железой генеза, из-за которой, по его словам, у него были так выпучены глаза, а не от гипертиреоза. Выслушав эту версию, эндокринолог была в таком шоке от «познаний» пациента, что сама выкатил глаза, словно у неё самой была болезнь Грейвса или подобное. С видом понимающего человека она покивала головой, но... Складывалось впечатление, довлевшая над её решением власть доктора Меньшова была слишком велика, чтобы послушаться, а потому эндокринолог начала выкручиваться, заявляя: «на УЗИ я всё равно смогу Вас

направить лишь через несколько дней, раньше записи нет, анализ от терапевта я Ваш найти не могу, тем более хочу ещё направить на антитела...» И словно в подтверждение своей доброй воли выразила готовность принять Джонни уже на следующий день после ультразвукового исследования. Джонни нехотя согласился с такой программой действий, поскольку деваться было некуда. После окончания приёма Джонни снова заглянул к Меньшову, как тот его просил, мол, расскажете потом каков результат визита к эндокринологу. Джонни был просто в шоке от такой предупредительности, разумеется. Но, с другой стороны, он также ощущал ужас. Ведь идя в тот день в поликлинику, он надеялся быть немедленно направленным в больницу, словно там находилась какая – то магическая зона безопасности, в которой с ним ничего не случится. Теперь же, получалось, направление туда откладывалось как минимум ещё на несколько дней. И об этом с несвойственной ему решимостью он настроился поговорить с Меньшовым, зайдя к нему.

Иван Андреевич сказал так: «Если у Вас эндокринолог обнаружит проблемы с щитовидкой – будете лечиться у неё. Ну а если ничего не найдёт – значит, вернётесь ко мне, и тогда это уже будет моя забота, как Вас дальше обследовать...» Понимая отсутствие у него контроля над ситуацией и соответственно иных вариантов, Джонни обречённо вышел из кабинета. Стоило, однако, ему закрыть дверь «с той стороны» и даже уже начать спускаться по лестнице, как он вдруг спохватился. С совершенно несвойственной ему наглостью или как минимум решимостью Джонни ворвался снова в кабинет кардиолога и поинтересовался недовольным тоном: «Иван Андреевич, а почему Вы меня даже на УЗИ не направили?! А вдруг у меня там, скажем... проблемы, с митральным клапаном?!...» К удивлению Джонни, Иван Андреевич на него не обозлился за такой вопрос, а вежливо ответил: «Я вполне допускаю, у Вас может там быть какой-нибудь *обычный* пролапс митрального клапана, но спешки в этом плане никакой нет, и я Вам обещаю, что после эндокринолога смогу направить на любые обследования, какие только можно получить в рамках данной *бесплатной* (он словно делал особое ударение на этом слове) поликлиники...»

Успокоенный таким неожиданно добрым и благожелательным вниманием доктора Джонни уже собирался уходить, но вдруг снова разволновался, вспомнив про свою желудочковую тахикардию. Понимая абсурдную глупость своего вопроса и в каком свете он себя выставлял, задавая его, Джонни тем не менее спросил: а я доживу вообще, пока все эти обследования пройду, куда меня эндокринолога направила?!

В ответ Иван Андреевич как-то странно оживился, положил руку на своё сердце и сказал: «Я вот Вам прямо на Библии клянусь, что Вы не умрёте от этой своей аритмии!...» Джонни, разумеется, был сильно шокирован подобным святотатством, заключавшемся даже не только и не столько в противоречии с призывом из Нагорной проповеди «А Я говорю вам: не клянись вовсе...», сколько в том, как доктор Меньшов походя обещал ему то, в чём на самом деле никак не мог быть абсолютно уверен. Но спорить в такой ситуации представлялось глупым и бесполезным, а потому Джонни просто попрощался и вышел из кабинета.

По дороге домой он вынужден был признать: как ни странно, такое необоснованно самонадеянное заверение доктора немногого его успокоило. Более того, несмотря на содержащуюся в нём лживость, он счёл его выражением подлинного профессионализма своего кардиолога. Нет, разумеется, Джонни не верил ни на секунду в такую версию, мол, возможно это всего лишь пароксизмальная суправентрикулярная тахикардия, а не желудочковая вовсе. Но он рассудил так: если действительно у него тогда имела место угрожающая жизни аритмия, и ему сейчас об этом сказать, то лишь одна вызванная этим эмоциональная реакция, спровоцированная ей вегетативная активация и т.д. могут оказаться для него внезапно фатальными. Джонни вспомнился диалог из фильма «Несколько хороших парней»:

– Я хочу знать правду!

– Ты не сможешь осилить правду!

Конечно, Джонни было очень обидненько сознавать, как он в соответствии с не знавшим исключений правилом своей жизни снова оказался слишком слаб, а потому доктор заботливо оберегал его от столь позорной, особенно для него с исповедуемыми им взглядами, «психосоматической» внезапной смерти. Но с другой стороны, как это ни парадоксально, ему было приятно: получается, доктору Меньшову не плевать, останется он, Джонни, жив, или нет.

Вдохновлённый такими идеями, Джонни, как ни странно, даже без особых приключений сходил на следующий день сдал анализ (правда, на голодный желудок), словно оптимистично – лживое заключение доктора каким – то волшебным образом защищало его.

Однако поход через несколько дней ближе к вечеру на УЗИ щитовидной железы дался ему куда сложнее. Потом, анализируя случившееся, он с циничной самоиронией вспоминал, как психолухи иногда призывают проанализировать мысли, которые могли привести к панической атаке. Но Джонни по пути в поликлинику вроде как ничего такого особенного и не думал. Нет, разумеется, он всю дорогу представлял себе, как у него в довесок к проблемам с ритмом сердца могут неожиданно обнаружить анапластический рак щитовидной железы, который неотвратимо удушит его в считанные месяцы независимо от прочих проблем со здоровьем, однако такие рассуждения в сложившейся ситуации являлись для него вполне логичным и характерными.

Джонни также не мог не вспомнить свои перипетии пятилетней давности. Тогда, после того как на УЗИ Людмила Васильевна случайно нашла у него аж четыре узла щитовидной железы, он гордо помахал листочком с этим заключением перед носом своего терапевта в поликлинике № 666, надеясь выклянчить у неё направление на анализ гормонов щитовидной железы. (В тот период, конечно, у него была принципиальная возможность самому ставить нужные ему галочки в бланках, однако в данной ситуации не



хотел этим злоупотреблять, считая себя имеющим законное право получить желаемое диагностическое исследование). Реакция врачей, впрочем, показалась ему тогда совершенно неадекватной, когда вместо того чтобы всего лишь сделать отметки в бланке, она записала его на приём к эндокринологу со странной формулировкой, мол, та знает, какие анализы лучше сдать (Джонни, разумеется, считал такой подход абсурдным ввиду наличия всего одного специалиста данного профиля в лечебном учреждении и огромного числа диабетиков, которым наверняка консультация необходима больше чем ему). Но деваться было некуда. Эндокринолог – армянка по национальности произвела на него приятное впечатление как врач и человек, дала направление на гормоны, однако, просмотрев грамотно оформленное заключение Людмилы Васильевны, не стала давать направление на УЗИ в поликлинике №666. (Джонни хотел пройти данную процедуру в первую очередь для проверки местного диагноста «на вшивость», сравнив её заключение с полученным от Л.В. Он также попытался попросить узистку «глянуть щитовидную железу» заодно со сканированием брахиоцефальных артерий, – мол, тоже шея, далеко ходить не надо, как говорится, однако та наотрез отказалась, заявив: вот будет у Вас направление, тогда пожалуйста. Джонни попробовал похныкать: «у меня там узлы», но диагност в ответ лишь посоветовала ему мазать шею какой-то мазью «Эндокриол», якобы «тогда всё пройдёт», чем не могла не произвести негативное впечатление на своего шибко грамотного пациента). После этого Джонни рекомендовалось прийти через полгода для повторного прохождения УЗИ и анализа на гормоны щитовидки.

Придя даже значительно раньше, примерно через четыре месяца, для проверки своих узлов, он сразу же заподозрил неладное, когда диагност попросила его перед началом процедуры показать прошлое исследование. Джонни отказался, соврав, что «не знал, что нужно приносить...» Тётка, однако, тогда продолжила настаивать, попросив пациента рассказать, по какой причине, собственно, его направили. Джонни рассказал про обнаруженные у него «узлы щитовидной железы». Приступив к исследованию, УЗИстка заявила: да, я вижу вот у Вас здесь один узел... Услышав такое заявление, Джонни не смог удержаться от циничной усмешки (про себя, разумеется), после чего сказал вслух: «Их там вообще-то четыре должно быть, как минимум». После этого диагност, наконец, вскоре отозвалась заявлением: «Да, вижу, вот ещё...» А потом Джонни вдруг резко стало не до смеха, когда самый большой из узлов вдруг оказывался аж 11 миллиметров. Получалось, всего за четыре месяца новообразование (как он теперь с ужасом для себя это обозвал) выросло на четыре миллиметра! Джонни не мог не начать мысленно прикидывать, как скоро оно при таких темпах роста его удушит, начав давить на трахею. Словно не веря в этот ужас и стараясь спрятаться от него как недоразумения, Джонни испуганно спросил: «Как так одиннадцать миллиметров?! Ведь только летом же было семь!» УЗИстка, однако, циничным тоном настаивала на своём: «А теперь 11! Значит, растёт!.. Вы же, наверное, не мазали шею мазью, как я Вам рекомендовала?!..» Джонни внезапно сообразил, как забыл давно уже про сам факт предложения ему в качестве лечения этого сомнительного, по его представлениям, снадобья (таким выражением он привычно характеризовал подобные средства). А тётка помнила, и теперь выбрала очень подходящий момент напомнить ему злорадным, ехидным тоном. Убитый же горем Джонни даже не нашёл вначале слов, а потом сказал: «Мне эндокринолог не рекомендовала...» Нет, разумеется, Джонни даже это не обсуждал на приёме, но теперь хотел преподнести свой ответ так, словно ему явно советовали против употребления такой «туфты». УЗИстка, однако, видимо нагло уверенная в своей безнаказанности, бесцеремонно заявила: «Вот теперь пусть доктор Ваша и лечит Вас от того, что там растёт!» Готовый умереть прямо на месте от ужаса, Джонни хотел было похныкать, чтобы его пожалели и заверили, мол, там ничего страшного, но передумал так делать и просто убитый горем пошёл домой.

После двух мучительных дней ожидания он пришёл к эндокринологу (проведя перед этим практически бессонную ночь) за час с лишним до приёма, прекрасно понимая: его раньше назначенного времени всё равно не примут, а перед ним ещё была орда тётенек и дяденек с диабетом и т.д. Добрая доктор долго щупала его шею, прося глотать. Джонни отметил про себя: наверняка, она была в курсе того грёбаного шоу, которое регулярно совершалось в кабинете УЗИ данной поликлиники. Потом эндокринолог протянула листочек с номером больницы, сказав: проконсультируйтесь там относительно пункции...

Джонни от таких слов стало не по себе. Голова сильно закружилась – он даже боялся упасть прямо в кабинете эндокринолога. Потом кое – как еле живой дошёл домой. Через силу немного поел и поковылял к метро. Он сам даже не понял как доехал, не надеясь добраться к месту назначения живым. Его к тому же угораздило несколько раз заблудиться в поисках больницы, пока, наконец, он не набрёл на нужное здание, где выяснил у охранника, куда идти. Оказалось, искомое отделение переехало на другой этаж.

Наконец, поднявшись на лифте, Джонни спросил, куда идти дальше у медсестры, проводившей его к нужному кабинету. Эндокринолог – хирург, конечно, была недовольна визитом Джонни аж в четыре часа дня (видимо, она обычно привыкла принимать пациентов с такими вопросами по утрам), но, узрев жалкий вид своего собеседника, смилостивилась, и, взглянув бегло на привезённое Джонни заключение УЗИ (но не сам снимок!), сказала немногословно: «Ну что ж поделайте, идите в главный корпус, записывайтесь на биопсию...»

В регистратуре Джонни с ужасом обнаружил, в какую дурацкую ситуацию его поставила добрая эндокринолог из поликлиники №666. Да и то не сам – его ткнули в это носом работники регистратуры, грозно указав ему, водя перед носом у него фиговым листочком, с которым его прислала врачиха, и в котором от руки было написано: ГКБ №366, 4-й этаж, эндокринологическое отделение... Джонни сурово сказали: конечно, не с таким вот надо было к нам приезжать, а человеческим направлением. От страха Джонни едва не упал прямо там, на месте. Он представил, как его сейчас пошлют обратно, завтра опять придётся вставать ни

свет ни заря идти в поликлинику, а эндокринолог, возможно, принимать не будет, значит, ещё больше затянется, а у него, наверное, в щитовидной железе растёт рак, который скоро его удушит...

К счастью, однако, регистраторша, видимо, сжалилась над ним, понимая сама бессмысленность лишней бюрократии, взяла полис Джонни и начала оформление. При заполнении документации совершенно неожиданно обнаружилась новая сложность. Джонни вначале был очень неприятно ею поражён, и, разумеется, вначале даже сильно растерялся, но вскоре к собственному удивлению нашёл решение, показавшееся ему разумным или, по крайней мере, наименьшим из зол. Речь была о том, чтобы оставить контакты какого-то близкого человека. Джонни моментально сообразил, зачем это делается, а именно кому сообщить, когда он помрёт. Естественно, с его воспитанием, первым в его голову могло прийти лишь «говорить правду и ничего кроме неё». То есть, честно признаться в отсутствии у него каких бы то ни было близких людей. Однако тут же сообразил, как с ним из-за этого обстоятельства могут начать обходиться в больнице, когда он окажется в тяжёлом состоянии. Нет, разумеется, его не распилят раньше времени на органы, да и потом тоже, поскольку несмотря на всё самоистязание стремлением к «здоровому образу жизни», начинка его давно уже была вся гнилая насквозь... Просто когда поймут, что у него вообще никого нет, кто бы мог заступиться за него, и пожаловаться в вышестоящие инстанции на дурное обращение с ним в случае чего решительно некому, он представлял как с ним может начать обращаться медперсонал. Прикинув всё это в уме с несвойственной для его обычного тугодумия проворной сообразительностью, Джонни от балды назвал имя – отчество своей мамы и свой другой номер телефона. Прикинув, какой реальный трэш совершает, он с трудом сдерживался от гомерического хохота, представляя, как работники больницы, когда он их стараниями, так сказать, благополучно сдохнет, начнут названивать его маме, умершей целых полтора года назад, да и то давно находившейся уже на тот момент в невменяемом состоянии.

А тем временем у сохранившего кое-как самообладание Джонни возникла новая сложность. Регистраторша сообщила ему безразличным тоном: «к сожалению, у нас большая очередь на биопсию, а персонала мало, поэтому смогу Вас записать только на какой-нибудь день после 27 ноября». От такой новости Джонни на мгновение стало даже трудно дышать: на дворе было 31 октября, и как ему ждать столько времени в неопределённости относительно нависшей над его жизнью угрозы?! Однако к собственному удивлению он не только скоро опомнился, но и проворно сообразил, как лучше ответить. Джонни жалобно – возмущённо сказал: «Как так 27 ноября?! Это получается почти через месяц! Почему тогда на сайте больницы написано время ожидания диагностических процедур не больше недели?!» Он внутренне сжался, ожидая агрессивной контратаки в стиле: «Так Вы будете записываться или рассказывать мне, что Вы где там прочитали?» Но неожиданно для него реакция регистраторши оказалась совсем другой, куда более «покладистой». Бормоча про себя какие-то странные слова типа «как же быть?», «где я Вам возьму так скоро?..», она принялась сосредоточенно листать амбарную книгу с записями. И – о чудо! С манерой человека, неожиданно быстро отыскавшего клад (или закладку, но не в книжном, а наркотическом смысле), регистраторша торжествующе заявила: «Вот, нашла, оказывается, тут есть свободное местечко на шестое ноября. Записывать?..» Джонни утвердительно кивнул головой.

По дороге домой Джонни пребывал в мрачных раздумьях не только о перспективе постановки ему диагноза, являющегося по сути смертным приговором, срок исполнения которого не за горами, но и о мотивах тётки из регистратуры. «Интересно, почему им так сложно сразу записать на через неделю? Может, они взятку от него хотели?!» – недоумевал он. Конечно, с одной стороны, ему представлялось отвратительным даже внутри своей больной башки клеветать на людей. Но с другой... Он просто не понимал, как тогда ещё иначе объяснить происшедшее...

Спустя неделю, проведённую в тягостном, тяжёлом напряжении, на протяжении которой он много раз мысленно готовился прощаться с жизнью, Джонни, наконец, приехал в назначенный час в больницу №366 на диагностическую экзекуцию. В ожидании вызова он рассказал всей очереди, как у него, наверное, сейчас обнаружат «рак щитовидки», в ответ на что сердобольные тётушки его жалели, наперебой увещывая «не переживать так», мол, вот увидите: всё обойдётся. Джонни также не мог цинично не подумать про себя как психолух какой-нибудь мог увидеть в таком поведении стремление получить от слушателей в первую очередь реакцию сострадания, а не просто рассказать о происходящем с ним.

Когда Джонни вошёл, наконец, в кабинет и лёг на кушетку, неприятные ситуации с ними стали следовать одна за другой. Сначала суровый дядька – УЗИст заставил его сильно запрокинуть голову, от чего она, естественно, сильно закружилось. Однако когда Джонни на это пожаловался, ему было бесчувственно заявлено: «Ничего, надо просто расслабиться, – она покружится и успокоится!»

Сам Джонни, тем не менее, прекрасно понимал: «его голова способна успокоиться, наверное, лишь на смертном одре, испустив дух, и теперь он очень успокоился, как бы таковым не оказалась эта грёбаная койка с этим свирепым мужиком, не желающим по – человечески отнестись к его проблеме, возникшей, между прочим, не от желания о ней думать, а как следствие реального значительного нарушения мозгового кровообращения. Но на этом, как оказалось, претензии диагностического работника ещё не закончились. Он неприятным, чуть ли не враждебным (или, по крайней мере, так воспринял Джонни) тоном поинтересовался: «Кто Вас вообще направил сюда?!» Удивлённый Джонни принялся объяснять, как у него быстро растёт узел щитовидной железы, мол, летом был 7 мм, а теперь уже 11... И, словно сомневаясь в доверии к его словам со стороны судя по всему не очень дружелюбно настроенного собеседника, добавил: «У меня те и другие снимки с собой...»

В ответ диагност лишь пренебрежительно бросил: «Покажите!..» Глянув на распечатку (не заключение, а сам снимок!) от тётки, рекламировавшей «мазь для шеи от щитовидки», работник больницы №366 заявил с отвращением: «Так и есть, у Вас здесь это не один узел, а два разных, больший из них 7 мм. Я никакую пункцию Вам делать сейчас не буду!..» Опешивший от такого заявления, Джонни попытался было уговорить злого мужика (не надеясь, впрочем, на успех), хныча: «Ну пожалуйста, а вдруг там что?..», однако тот был непреклонен: «Нет, я же сказал, у Вас там небольшой коллоидный узел, ничего особо подозрительного в нём нет!..»

По пути домой в тот день Джонни вначале мрачно размышлял: «а вдруг они просто так заворачивают всех, с кого заведомо взять нечего, чтобы они не маячили в больнице лишний раз, а просто тихо сдохли дома?..» Но потом такая версия показалась ему слишком необоснованно – параноидальной, и он немного успокоился.

На следующий год Джонни упросил терапевта в поликлинике № 666 направить его на очередное ультразвуковое исследование щитовидной железы к другому специалисту. И хотя врачиха довольно неприязненно отнеслась к такой просьбе, считая её к тому же абсурдной (потом выяснилось, почему: другой оператор УЗИ был всего лишь участковым терапевтом, которого посадили туда, а не специалистом по диагностике), она выполнила её. Джонни не мог не отметить, как доктор, к которому он пришёл, хотя и занимался работой не по профилю своей специализации, тщательно подходил к своей работе. Когда сразу при входе в кабинет Джонни, объясняя про свои узлы и прося внимательнее посмотреть, сказал: «Вот у меня есть прошлые результаты...», УЗИст – терапевт сказал: «Хорошо, давайте, я сейчас сначала посмотрю сам, а потом мы сравним в ваших прошлых результатах, хорошо?..»

Ещё через год тётке, рекламировавшей волшебное средство эндокринол альтернативы уже не было, а потому Джонни и вовсе перестал ходить на УЗИ, тем более в поликлинике №2022, куда он перевёлся, до терапевта так и не нашёл, а после посещения окулиста Котейкиной у него сформировалось сильное отвращение к самой идее вообще когда-то ходить к каким – либо врачам.

### Панический репортаж из-под забора

Однако сейчас, по прошествии трёх лет с момента последнего ультразвукового исследования, когда он шёл, охваченный ставшим теперь постоянным страхом за своё сердце уже в поликлинику №1332 на УЗИ щитовидной железы, его снова охватил невыносимый ужас. Джонни вдруг подумал: «А если у меня эта аритмия вообще из-за того, что на щитовидной железе большая опухоль быстро растёт, и давит на вегетативный нерв либо где – то в шее, либо в груди, поскольку проросла уже туда вниз, в средостение?..»

И, как назло, такое злое предположение посетило его как раз в тот момент, когда он поворачивал туда, где его обычно накрывало... И это на сей раз оказалось для него слишком... Словно сам не ведая, что творит, Джонни вдруг свернул на огороженную территорию офиса известного провайдера интернет и кабельного телевидения. С этой организацией у него были связаны неприятные воспоминания. Это был его первый домашний интернет – провайдер. Джонни вспомнил, как его развели по телефону на их услуги. Он платил им каждый месяц по шестьсот рублей, когда вся его зарплата составляла всего несколько тысяч, просто потому что вовремя не сообразил как твёрдо сказать «нет» ихнему мерзкому торгашу, обзванивавшему потенциальных клиентов в поисках лохов. И ведь нашёл, мать его! Каждый месяц после скачивания двадцати гигабайт, которые у Джонни, жадного до скачивания, обычно заканчивались 4 – 6 числа, они срезали скорость до 64 килобит в секунду – почти как у dial – up модема, которым Джонни пользовался до того как на них подписался. Да и кабельное телевидение, которым его заманили осваивать английский язык, слушая «носителей языка», толком не пригодились, поскольку букв слишком много непонятных было, но тут уже была его личная проблема, так сказать.

Потом, как только в районе появился другой, более приличный провайдер, Джонни, разумеется, сразу же перебрался туда, однако эти деятели через несколько лет вспомнили про него и хотели взыскать несколько тысяч за «аренду оборудования», которое он, видите ли, не вернул вовремя. Впрочем, им в итоге хватило ума отказать от своих требований в адрес Джонни, истерившего на их сотрудницу по телефону. (Видимо, сообразили каких гадостей он на них напишет по всему инету, если они начнут упорствовать, а взять-то всё равно с него нечего!). В итоге, они лишь попросили его расписаться в какой – то бумажке об отказе удовлетворить их претензии, и на этом отстали.

Теперь же, намереваясь идти мимо офиса этой организации (потому что обходить их территорию не было сил – вдруг стало слишком страшно делать в очередной раз этот крюк, пусть и небольшой), Джонни вспомнил свои непростые отношения с ней, и ему стало, как часто с ним случалось также по иным поводам, больно и обидно. И вместе с тем, как назло, он ещё почувствовал себя совершенно «не в своей тарелке». Ему вдруг стало казаться, как дорога, по которой он шёл, ведущая в направлении поликлиники мимо офиса злополучной для него когда – то компании, стала уходить из – под ног, словно он топал по ней в какую – то зловещую преисподнюю. От сильного страха Джонни стал резко терять остаток самообладания. В такой ситуации он обычно ощущал непреодолимую потребность с кем – то поговорить и рассказать о том, что умирает. Джонни почему – то вспомнилось как когда – то в ужасе жалобно просил об этом маму, когда у него сильно закружилась голова в один из худших дней лежания дома 33 года назад с полным непониманием

происходящего, в период начала постоянной дереализации и за несколько дней до того, как ему впервые поставили диагноз ВСД ещё в детской поликлинике.

Теперь же, когда ему с больным сердцем поплохело на улице, он трясущимися руками достал телефон и набрал номер «брата» Николая. Обычно в подобной ситуации тот, слыша дрожащий голос собеседника, насмешливым тоном вопрошал: «накрыло тебя, да?..» Однако на сей раз, когда Джонни лишь только и смог промямлить: «Привет...», а потом в ответ на вопрос об очевидном по его голосу состоянии «Что с тобой?» ответил через силу: «Плохо совсем...», Николай даже не стал издевательски предлагать посмотреть на YouTube Алексея К. и Веру Степашкину про панические атаки, а поинтересовался сочувственно: «Ты где сейчас?..»

Джонни находился в такой кондиции, что его даже не волновали потенциальные насмешки брата, а потому рассказал как есть, мол, веду свой репортаж лёжа под забором (объяснил, где), немного не дошёл до поликлиники. Услышав такое объяснение, Николай и не думал смеяться или подкалывать. Он поинтересовался встревоженно: «Как ты там сейчас? Может, тебе помощь брата нужна?.. Или, если хочешь, давай я тебе скорую вызову, чтобы тебе хоть кардиограмму сделали?!»

Джонни вежливо отказался от предложения, попросив лишь Николая просто с ним «поговорить несколько минут, если не сложно». Тот, будучи и сам человеком, склонным тревожиться, прекрасно понимал смысл последней просьбы: Джонни было так плохо, что он в сложившейся ситуации не хотел оставаться наедине со своими мыслями и ощущениями. Поэтому Николай повторил беспокойным тоном: «Ты смотри там, может, всё – таки правда вызвать, а то так и помрёшь там?..» Джонни снова отказался, сказав, что надеется найти силы доковылять до поликлиники.

Но тут же, впрочем, внутри себя усомнился в этом. Он также не мог не вспомнить рассказы психологов о том, как порой забота родных и друзей о здоровье тревожного человека может оказаться контрпродуктивной. Ведь ещё пару минут назад, лежа под забором и поняв, что, как ни странно, до сих пор жив, Джонни кое – как поднялся с решимостью всё же дойти до поликлиники. Однако теперь слова Николая «а вдруг ты умрёшь?» сильно деморализовали его. Но деваться было некуда. Джонни твёрдо решил доказать себе (а заодно и Николаю): «Я смогу дойти до поликлиники и выживу!» И с этой мыслью пошёл в нужном направлении, к выходу с огороженной территории организации своего бывшего интернет – провайдер. Доковыляв кое – как на автопилоте до заветного здания медучреждения, Джонни от души поблагодарил брата, завершил с ним разговор, и направился к кабинету УЗИ.

Там он был очень приятно поражён доброжелательностью и профессионализмом обслуживания. Джонни особенно порадовало, когда диагност поликлиники №1332 вежливо сказала: «давайте, мы сначала посмотрим, что у Вас там есть сейчас, а потом сравним с прошлыми результатами, хорошо?» В итоге, к восхищению Джонни, УЗИстка нашла у него узлы практически там же и того же размера, где в своё время Людмила Викторовна, не будучи в курсе, разумеется, полученных той результатов.

Окрылённый успокоившими его итогами процедуры, радостный Джонни от души поблагодарил специалиста диагностики и к собственному удивлению дошёл домой обратно достаточно бодро и без эксцессов. Не случилось с ним никаких особых приключений и на следующий день по пути на приём к эндокринологу и обратно. Сидя в кабинете этой добродушной, приветливой женщины, Джонни думал о том, как несправедлива зачастую жизнь к хорошим людям. Он вспомнил, как однажды каким-то образом ему удалось на сайте поликлиники скачать список врачей с указанием где, когда и какое высшее учебное заведение закончили, их нынешнюю квалификацию и т.д. Там было всего двое второй категории – уролог (как цинично почему – то подумал в тот момент Джонни, «не иначе такой, как тот, которому в своё время Андрей Денисов сказал: «сам нагнись и раздвинь!») и эндокринолог. Он, конечно, не разбирался во всей этой ихней сертификационной «кухне», но такая низкая квалификационная группа представлялась ему непременно чем – то позорным, свидетельством профессионального провала, а потому не только вызывало у него сочувствие к людям с ней, но также странное ощущение некой общности с ними (из разряда «неудачники – друзья по несчастью»). И хотя, естественно, у него тогда не было объективных данных оценить работу этих докторов, возникало интуитивное ощущение несправедливости Системы к ним, из разряда: «на самом деле, они не хуже других, своих коллег, просто, как и я, в своё время не умели устроиться в жизни, полезть куда надо без мыла».

Теперь же, сидя на приёме у эндокринолога второй категории, Джонни видел, сколь верным было его предварительное восприятие. Он восторженно наблюдал, как она учтиво и с умным видом соглашалась с ним, повторяя, по сути, сказанные неделю назад самим Джонни слова о том, что экзофтальм, больше заметный у него на правом глазу, связан с конституцией и спецификой работы вегетативной нервной системы, а не дисфункцией щитовидной железы. И применительно к амиодарону врачаха согласно кивнула: мол, когда такие проблемы с щитовидной железой, как у Вас (имея в виду, очевидно, многоузловую зоб и всё такое), подобные препараты нужно очень осторожно назначать. Джонни попытался осторожно настоять, чтобы доктор сообщила об этом Меньшову, однако та, на сей раз, очевидно, решила осторожно соблюсти субординацию и лишь сказала: «Ну я надеюсь, Иван Андреевич уж разберётся и примет наиболее разумное решение в плане схемы Вашего дальнейшего лечения...»

После этого разговора Джонни в непривычно для себя хорошем настроении вернулся домой без особых приключений в виде приступов паники, однако неожиданно его накрыло уже дома. В какой – то момент он почувствовал, как у него в груди что-то перевернулось в области сердца. Джонни невольно

вспомнил слова из книги «Медицина для идиотов» о том, как такими пальпитациями часто заявляет о своём скором приходе внезапная смерть, и его охватил ужас. Рука сама собой потянулась к лучевой артерии, чтобы пощупать пульс, пугавший его частыми перебоями, и тут как назло он почувствовал короткую «очередь» из экстрасистол. Джонни не мог не подумать сразу же о зловещем значении происходящего: это был короткий эпизод желудочковой тахикардии.

С подобными мыслями на следующий день поход в поликлинику к кардиологу опять дался ему тяжело, хотя на сей счёт он уже не ложился под забор. Узнав о негативных результатах поиска у Джонни эндокринологом гипертиреоза, доктор Меньшов неожиданно принялся интересоваться кем работает его пациент. Джонни, естественно, сильно напряг такой «расспрос с пристрастием», поскольку с одной стороны он не любил и не умел врать, а с другой сказать правду также не решался. Он хотел напелсти, что занимается «мелким бизнесом», но тут же сообразил: это может создать ложное впечатление наличия у него хоть небольших, но денег, а потому вместо этого назвался «инженером по обслуживанию техники», оставляя для себя тем самым лазейку в случае вопроса о месте работы назвать себя «индивидуалом». Видя явную неловкость пациента, вызванную вопросом, кардиолог счёл нужным как бы пояснить причину своего любопытства: «Понимаете, я хочу выяснить, много ли у Вас стрессов на работе, часто ли и насколько сильно Вы там нервничаете?»

Такой поворот разговора, разумеется, совершенно не понравился Джонни. Он тут же подумал: «Если и этот, как тогда невролог, направит меня к психотерапевту вместо хотя бы попыток настоящего лечения, я этого просто не переживу!» Стараясь избежать такого поворота событий, Джонни постарался ответить уклончиво: «Иван Андреевич! Как я Вам уже говорил, сейчас для меня основные переживания связаны с риском внезапной смерти от остановки сердца, а остальное решаемо!...»

Услышав такую реплику, доктор Меньшов печально и с каким – то отчаянием посмотрел на своего пациента, как обычно делают люди, когда приходят к бесповоротному пониманию: «Этот человек слишком глуп и/или упёрнут, чтобы дальше пытаться ему что-то доказывать...» Кардиолог тяжело вздохнул: «Я же Вам уже говорил не раз, ну не умрёте Вы от своей аритмии в ближайшее обозримое время, это практически исключено, но Вы меня даже слушать не хотите! Ладно...» С этими словами доктор Меньшов протянул Джонни направления на УЗИ и на ещё один холтеровский мониторинг.

Почти неделя между посещением кардиолога и ультразвуковым исследованием выдалась очень тяжёлой: Сначала тревожное, напряжённое предчувствие ужасных результатов. Затем сам визит на процедуру, который также выдался также неприятным. Нет, Джонни особо не смущала фамилия специалиста, выдававшая в ней уроженку Кавказа или откуда – то из тех краёв. Он не был особо «националистом», мог уважать людей разной веры, и для него было важно лишь то, насколько она знала своё дело, а с этим вначале у него также возникли сомнения. На сей раз в соответствии с заранее изученной инструкцией он принёс свою ЭКГ – ту самую, сделанную в первый визит к Мушкиной. Другую кардиограмму, сделанную через несколько дней и с описанием кардиолога Джонни принести не мог, поскольку она была в карте, которую, разумеется, на руки теперь не выдавали. Так, собственно, он эту ситуацию и объяснил. Потом, словно желая упростить собеседнице понимание ЭКГ без приложенного к ней заключения кардиолога, сказал: «у меня там аритмия». Тут же у него, конечно же, возникла тревожная мысль о том, какие ещё могли присутствовать зловещие моменты в заключении, которого он не видел. Сразу вспомнились выводы про признаки ишемии на кардиограмме, сделанной ему фирмой «В пробирке»... Однако упоминать об этом в сложившейся ситуации, разумеется, было не просто бесполезно, но и глупо в плане перспектив скорее спровоцировать негативное отношение к себе. А тем временем реакция УЗИстки дополнительно негативно поразила его. Она сказала: «А где здесь аритмия? Я не вижу...» Шокированный Джонни даже не мог сообразить куда ткнуть пальцем, а потому лишь сказал: «у меня там желудочковые экстрасистолы», потом добавил, вспомнив слова медсестры из холтеровского кабинета: «причём очень частые...», а про себя подумал: «И это специалист функциональной диагностики, мать вашу!...» Тут же, впрочем, он осёкся в своей обличительной мысли, вспомнив, что в разговоре с людьми из тех краёв в таком контексте ни в коем случае нельзя упоминать мать (это святое!), а только трубу, которую кто-то там шатал. Но в любом случае, какой эвфемизм ни используй, Джонни прекрасно понимал: с его организмом дело было труба, причём сильно ушатанная! Ему также подумалось кардиолог уже созрел до впечатления, что голова (а точнее, мозг в ней) у него была значительно более ушатанной, нежели сердце, и такое мнение специалиста, от решений и назначений которого могла зависеть сама его жизнь, ему совершенно не нравилось!

Он и так чувствовал себя ужасно физически плохо, а ещё на душе такое отвратительное чувство страха в ожидании ужасных результатов диагностики, и тут вдобавок УЗИстка начала выговаривать ему за вещи, которые могли, конечно доставлять ей некоторые сложности, но в то же время не вполне зависели от него. Так, ей не понравилось, как Джонни жаловался на головокружение. Можно подумать, он виноват в том, что у него хроническое нарушение мозгового кровообращения! Ещё больше возмутило его (внутренне, разумеется – вслух высказать он ей не посмел!), как эта врачиха стала сетовать на то, зачем Меньшов его вообще прислал, указав в причинах направления гипертоническую болезнь. А она, видите ли (как Джонни попытался угадать логику её рассуждений), не видела у него изменений, свойственных данной патологии, по крайней мере, далеко зашедшей. Джонни принялся объяснять, что хотя гипертония у него «всего лишь» пограничная (систематически до 135 – 140 систолическое, хотя бывали кризы с более значительным повышением), у него к тому же имелась жуткая аритмия и всё такое, «плохое состояние сосудов» (Джонни

нарочно выбрал такую «обывательскую» формулировку в описании этой своей проблемы, чтобы собеседница не сочла его «слишком грамотным» пациентом, каких, как он давно понял для себя, врачи обычно очень не любят; он также не стал рассказывать о том, как у более чем половины страдающих частыми желудочковыми экстрасистолами в течение десяти лет развивается сердечная недостаточность, если они раньше внезапно не умирают, конечно, чтобы ему не предложили дальше обсуждать это не здесь, в поликлинике, а в ПНД с тамошними специалистами), вследствие чего у него давно уже жуткие отёки на ногах... УЗИстка попыталась возразить: «Но У Вас ведь не от сердца они, наверное...» Джонни догадывался, на что она могла намекать: видимо, как выяснялось, у него не настолько плохо кровь качается, не обнаруживаются признаки повышения давления в лёгочной артерии и т.д., и таким образом левая и правая стороны сердца выполняли свои функции вроде как объективно не настолько плохо, чтобы жидкость скапливалась в лёгких (как происходит при левосторонней недостаточности) или конечностях (при правосторонней). Немного успокоенный этим аргументом, Джонни поспешил согласиться с ним, правда, с некоторым уточнением: «Да, у меня от сильного варикозного расширения вен...» Джонни сначала хотел развить тему, изложив в нескольких словах свою теорию о том как у него это развилось в результате сочетания генетического дефекта ткани (структура коллагена и всё такое) с нарушением вегетативной регуляции сосудистого тонуса. Тут же, впрочем, он опомнился и решил не разглаживать, дабы ему не предложили продолжить своё лечение у психиатра вместо кардиолога. Врачиха, видимо, испытывая облегчение выяснившимся логичным объяснением отёков у пациента (как цинично подумал Джонни, возможно, она вначале испугалась что чего – то нехорошего у него не увидела, но потом он её как бы успокоил) неожиданно приветливым тоном попросила его подождать заключения в коридоре.

Когда изведённый тревожным нетерпением всего за несколько минут Джонни вцепился трясущимися пальцами в желанный листочек, ему стало настолько не по себе от увиденного приговора, что он (по крайней мере, если ориентироваться на его ощущения) едва не упал и не умер прямо там, на месте. С одной стороны, конечно, он удивлялся такой своей реакции. Ведь структурные проблемы с сердцем он у себя подозревал, уже пять лет назад, получая заключение ЭХО-КГ от Людмилы Васильевны, которая, как он прекрасно понимал, его обманула. И в самом деле, тогда в данном ею заключении сразу несколько параметров находились на верхней границе нормы – очевидно, событие слишком невероятное, чтобы случиться, если бы она честно записывала реальные показатели. Видимо, несколько исказила значения, дабы его успокоить, но недооценила уровень его анализа полученных материалов!

Теперь же данные реального заключения обрушились на него кошмаром приговора о тяжело больном сердце. Пролапс передней створки митрального клапана аж три с половиной миллиметра! Большой градиент давления – шесть миллиметров рт. ст. Таким образом, у него там ещё и стеноз значительный. Аналогично с аортальным клапаном. Джонни сразу вспомнил, как в своё время всю долгую дорогу на метро после визита к Людмиле Васильевне, глядя на подозрительно близкие к нижней границе нормы 18 мм. раскрытия аортального клапана, он представлял себе как у него там жизненное пространство, так сказать, будет всё больше закрываться со временем атеросклеротическими отложениями, пока не закроется настолько, что разовьётся сердечная недостаточность, от которой он помрёт. И вот теперь уже 16 мм... Значит, скоро конец... Уплотнение створок митрального и аортального клапанов. На всех, и даже тех что с правой стороны, регургитация 1 степени.

Джонни внезапно почему – то вспомнил: почти в точности такое заключение было у его мамы за пять лет до смерти. Так вот, получается, сколько ему осталось... Ан, нет, даже меньше на самом деле – ведь у неё тогда не было такой ужасной аритмии на ЭКГ!

Морально разбитый и подавленный Джонни кое-как поплёлся домой. По дороге ему позвонил один знакомый, которому он как-то делал компьютер, и попросил что-то отремонтировать. А Джонни вдруг стало тошно оттого, как опять сейчас этот в принципе довольно успешный бизнесмен родом с Закавказья будет с ним торговаться, чтобы ему копейки заплатить, а потом ещё окажется недоволен, начнёт звонить и высказывать. В который раз вспомнились истории из книжки психотерапевта И. Ялома о том, как люди лишь на закате своей жизни будучи уже смертельно больными понимали, сколь значительная часть её была бессмысленно растрочена в попытках угодить другим из-за неумения вовремя сказать «НЕТ» и так далее. Джонни, естественно, стало безумно обидно, насколько сказанное там оказывалось справедливым применительно к нему самому. И он принялся объяснять своему собеседнику, как был бы рад ему помочь, но... сейчас серьёзные проблемы со здоровьем, сердце и всё такое, а потому, мол, если будет ещё актуально, то звони в конце месяца. Джонни, разумеется, так и не научился говорить людям «нет», но освоил некоторые обходные приёмы, предлагая людям что-то сделать для них тогда, когда им уже наверняка будет не актуально. Вот и на этот раз он поступил именно так. Джонни не понял, как абонент почувствовал его нежелание иметь с ним дело, но реакция была примерно такой: «Ай, очень жаль, выздоравливай!»

Утро того дня, когда нужно было идти сдавать холтеровский монитор, выдалось для Джонни довольно тяжёлым. Он уже собрался выходить из дома в направлении поликлиники, когда заметил ужасную вещь: эта долбаная штука с лампочкой не мигает! Долбаная?!.. Но почему?! Ведь он же вроде её не долбил, не мог каких даже нечаянно сильно ударить. За что ему тогда такое наказание?!

Несмотря на необычно тёплый для конца августа день, Джонни сразу же обдало холодом смертельного ужаса: получается, не только весь мониторинг коту под хвост, но его ещё и обвинят в порче дорогостоящего оборудования! Он растерялся. Как же его могло так угораздить?! Джонни напряжённо

пытался вспомнить, как это могло произойти, но голова совершенно не соображала. У него и раньше из-за нарушения мозгового кровообращения была ужасная память, а теперь ещё и больное сердце плохо работало, качая кровь в направлении башки в среднем 53 раза в минуту, да и то с перебоями. Однажды, когда он встал ночью в туалет, у него начались зрительные галлюцинации: лампочка показалась ему зелёной и начала расплываться... Долбанный бисопролол! Нет, с одной стороны, возможно, этот препарат мог спасти ему жизнь, защищая от пароксизмов желудочковой тахикардии, которые могли в свою очередь прогрессировать в фибрилляцию и убить его. Но с другой, если, допустим, у него из-за компрессии магистральной артерии в шее ухудшался кровоток в бошку, симпатическая активация, пусть и ценой временной лишней нагрузки на сердце и сосуды, но спасала (пусть и не совсем полноценно) мозг от ишемии. Теперь же, получается, под бета-блокатором, мешающим, по сути, механизму оперативной вегетативной защиты от гипоксии, с головой будет становиться всё хуже и хуже... Надо бы разобраться получше, как в такой ситуации максимально защитить свой многотрадальный мозг. Надо... но, пожалуй, не сейчас. Джонни опять поймал себя на том как его мысли уносило в сторону от темы, которой необходимо было заниматься «здесь и сейчас», а именно грёбаным ЭКГ-монитором.

Наконец, Джонни сообразил, как скорее всего случилось непоправимое: он неаккуратно умывался и наверняка брызнул на прибор водой, от чего тот сломался! Джонни стало не по себе! Конечно, нужно было аккуратней, но теперь уже ничего не изменить! И не умываться водой он не мог. Каждый раз, когда он просыпался, его глаза были забиты какой – то дрянью. Кто – нибудь мог сказать: это потому что у него вся квартира полна хлама и грязи, как помойка. Но на самом деле такое объяснение будет неверным. Сам Джонни видел более вероятную причину в следующем: из – за своей выпученности его глаза не закрывались полностью во время сна, а потому на них оседали комья всякой дряни, летавшей по воздуху в квартире. Конечно, много лет назад подобная ситуация могла бы его напугать скорой необратимой потерей зрения в результате механического повреждения роговицы. И новую ему, разумеется, пересаживать никто не будет, поскольку это наверняка процедура лишь для тех, у кого есть деньги, причём немаленькие. Да и саму операцию на глазах он наверняка бы не пережил, ни под общим наркозом, ни под местным. Поэтому Джонни не оставалось ничего, кроме как успокаивать себя тем, что если не помрёт раньше, то ослепнет быстрее от ишемии сетчатки, которая, будучи по сути частью мозга, незаменима в принципе.

Протерев холтеровский монитор настолько насколько это можно было сделать так чтобы ещё ничего не повредить своими трясущимися руками, расстроенный и напуганный Джонни поплёлся в поликлинику, где оказался за сорок пять минут до назначенного времени (он очень боялся, что ему станет совсем плохо по пути, поэтому вышел из дома с большим запасом по времени). Он сел напротив нужного кабинета, чтобы почитать, но не смог это делать. Ему было настолько тревожно, что он просто физически не мог в таком состоянии сидеть на одном месте. Джонни решил выйти на улицу «немного развеяться». Однако стоило ему шагнуть за порог поликлиники, как с ним начало твориться нечто ужасное. Словно какой – то злой сторож зоны комфорта зафиксировал нарушение границы и решил как следует наказать за это безумного пациента. Джонни вдруг почувствовал, как ноги перестали его слушаться и начали разъезжаться разные стороны, как в тот день, когда он в итоге развития у него паники лежал под забором офиса своего бывшего интернет – провайдера, направляясь на УЗИ щитовидной железы. Подобным образом и теперь он резко встал на колени, не думая, разумеется, про то как испачкается и будет выглядеть со стороны ещё большим бомжом...

Сразу же промелькнула мысль: «Ну всё! Сейчас я сдохну прямо здесь и теперь! И процесс угасания моей сердечной деятельности зафиксируется на ЭКГ – мониторе». Но тут же сообразил, вспомнив: «Нет, ничего не выйдет! Ведь лампочка – то не мигает!» И к собственному удивлению, без лишних усилий встал, развернулся и пошёл обратно в поликлинику.

Напуганный, словно школьник, которого сейчас начнут ругать за то, чего он даже не совершал и будто стремясь искупить свою вину признанием до того, как косяк обнаружится, Джонни, зайдя в кабинет, сразу же начал извиняющимся тоном бормотать, обращаясь к медсестре: «Только знаете, я сегодня заметил такую странную вещь: вроде эта штука должна мигать, а она...» После чего с дрожью в голосе поспешил добавить: «Но я клянусь, не трогал её и не мочил». Медсестра понимающе кивнула: «Ну вы не открывали его, да? Просто некоторые пациенты пытаются батарейку поменять, когда она закончилась...» Джонни, испуганный так, словно его подозревают в ужасном злодеянии, принялся оправдываться, заверяя: «Да нет, Вы что, это не моя вещь, зачем я туда полезу если мне не говорили этого делать в случае чего?..»

Теперь ему вдруг стало не по себе от мысли о том, о чём он почему – то не подумал раньше. Джонни внезапно осознал, зачем тогда те мужчины (женщина таким заниматься не станет, по крайней мере, с точки зрения его стереотипов – довольно сексистских, причём, как он был вынужден себе признаться) лазили внутрь холтеровского монитора. Ведь теперь, получается, ему его будут вешать снова, а значит, придётся ещё лишний раз переться в поликлинику к назначенному сроку, волноваться и всё такое. Тут же, впрочем, подоспела тревожная мысль о том, как сотрудники поликлиники для своего удобства могут сделать ему подставу ещё гораздо хуже, а именно, чтобы не отодвигать очередь назад, могут написать показания если не совсем «от балды», то условно ориентируясь на прошлые результаты, вместо не сложившейся записи подлинной электрической активности его больного сердца... И, естественно, они могут решить он лох, с которым можно так поступить, поскольку не видят в нём того, кто способен как – то реально их наказать за подобные трюки.

Выйдя в коридор, когда ему сказали подождать (за дверью, разумеется), пока медсестра посмотрит «сколько часов там записалось реально», Джонни всерьёз задумался, насколько серьёзными были намерения сотрудников поликлиники его обмануть, или (в отсутствие таковых в действительности) его паранойя. Он понимал: самым неприятным ему казался отнюдь не сбой оборудования. На него неожиданно словно снизошло какое-то странное прозрение: не нужно столько нервничать по пустякам! Нет, безусловно, он много волновался о всякой ерунде и раньше, и вроде бы в теории понимал: не надо так делать, а поскольку исправить ситуацию всё равно не мог или по крайней мере не знал как этого добиться, оставалось лишь смириться с этим, сказав себе: «Да, я такой. Куда ж деваться?!»

Однако теперь ему всё больше не давала покоя мысль: «А если я умру от этого? Вон, даже доктор Меньшов настойчиво интересуется, не слишком ли много я нервничаю. Нет, можно, конечно, сколько угодно не верить в «психосоматику» и приводить на эту тему самому себе (поскольку никто другой-то и слушать даже их не хочет, лишь крутя пальцем у виска) пространственные аргументы, но кого я обману, если откинусь от этого?!»

И в то же время, какой смысл переживать из-за того что слишком много переживаешь?! Это получается замкнутый порочный круг мета – тревоги. Когда тебя в него затягивает, становится только хуже. Так как же быть тогда? Очевидно, необходимо найти какой-то способ «успокоить свою нервную систему», которая то и дело начинает бушевать почём зря. Но как её усмирить, если она от природы такая?! Джонни уже перепробовал кучу подходов, включая такие, в которые не верил, например, (само-)гипноз на основании пособий наподобие нижеследующего:

### Вводные замечания.

Через мгновение мы начнём гипноз. Помни, что в то время как ты будешь загипнотизирован, ты по-прежнему сможешь слышать меня. Ты сможешь осознавать происходящее вокруг больше или меньше, нежели сейчас. Это не имеет значения. Что имеет значение, так это чтобы ты слушал мой голос, обращал внимание на мой голос...

Теперь, пожалуйста, закрой свои глаза (в этот момент я закрываю свои глаза, подавая пример желательного поведения) и внимательно слушай меня. Позволь себе как можно лучше расслабиться в своём кресле. Пусть кресло держит весь вес твоего тела, чтобы все твои мышцы могли расслабиться.

### Индукция гипноза.

(Говоря более медленно). Теперь сфокусируйся на своей правой руке и кисти и позволь всем мышцам расслабиться. Позволь мышцам верхней части руки обмякнуть. Мышцы вокруг правого локтя и предплечья становятся расслабленными и испытывают комфорт. Из всех мышц ладони напряжение уходит, уходит... полностью уходит. (Пауза). Теперь позволь себе обратить пристальное внимание на мышцы левой руки и кисти. Позволь всем мышцам в верхней части руки стать тёплыми и тяжёлыми, успокоенными и комфортными. Позволь чувству глубокой релаксации течь в твой локоть, предплечье и запястье. Теперь левая кисть и пальцы полностью расслабляются, по мере того как ты погружаешься в спокойное, лёгкое состояние разума. (Пауза).

Ты можешь обнаружить, что твой разум расслабляется вместе с телом. Становится возможным отложить в сторону все тревоги. Сделай это сейчас. Отложи все свои заботы сейчас и просто позволь своему телу и разуму расслабиться. Позволь себе почувствовать себя всё более и более комфортно, продолжая слушать мой голос. Просто продолжай фокусировать свои мысли на том, что я говорю, всё более и более расслабленно, возможно, даже сонно, но не переставая слушать меня.

*Глубокое горное озеро.* Просто ключевые слова для вхождения в гипноз, приятный образ, чтобы отделить это состояние разума от других. Я буду считать от 1 до 20, и по мере счёта ты будешь всё глубже погружаться в спокойное расслабленное состояние разума. Ты сможешь делать то, что я скажу, вещи, которые будут интересны и приемлемы для тебя. Ты сможешь делать их, не нарушая картины полной релаксации, постепенно обволакивающей тебя. И ты сможешь двигаться, чтобы устроиться поудобнее в любое время, и это не будет тревожить тебя или нарушать картину релаксации. Один... Два... Три... Позволь теперь расслабиться своим ногам. Начни с правой ноги. Почувствуй, как мышцы правого бедра расслабляются, становятся легче и спокойнее. Также позволь стать легче и расслабиться мышцам вокруг колена и голени. Теперь почувствуй, как мышцы ступни становятся тёплыми и тяжёлыми, тёплыми и тяжёлыми. (Пауза). Теперь почувствуй, как релаксация течёт через твою левую ногу. Бедро... Колено... Голень... Ступня... Пальцы. Все твои мышцы расслабляются и становятся лёгкими; по мере того как ты успокаиваешься и умиротворяешься, тебе становится легко и комфортно.

Четыре... Пять... Шесть... Теперь твоё туловище, твои плечи и грудь, все мышцы твоего живота расслабляются, и напряжение из них уходит. Уходит, уходит, полностью уходит.

Теперь спина. Представь, что ты дышишь каждой порой своего тела, каждый раз вдыхая миллион частичек целебного света. С каждым вдохом, релаксация, лёгкость и здоровье вливаются в твоё тело.



Сосредоточься на момент на мышцах твоей спины. Вообрази их раскрывающимися, чтобы приветствовать воздух, текущий по твоей спине прямо в лёгкие. Когда ты это себе представляешь, мышцы твоей спины становятся легче и более расслабленными, позволяя тебе глубже растечься по твоему креслу. Теперь мышцы твоей головы, лица и шеи расслабляются. Напряжение мышц челюсти уходит. Уходит. *(Если человек по-настоящему расслабился, у него может немного приоткрыться рот)*. С каждым вдохом, любое оставшееся напряжение покидает тебя. Это происходит легко и естественно. Тебе ничего не нужно делать, не нужно пытаться, не нужно спешить. Когда ты позволишь себе стать глубоко, полностью, всецело расслабленным, ничто не побеспокоит тебя. Ты можешь двигаться в ответ на внушения или чтобы просто устроиться поудобней, ни в малейшей степени не нарушая свою концентрацию или релаксацию.

Семь..., восемь..., девять..., десять... Теперь вытяни обе руки перед собой, примерно на уровне плеч, на расстоянии примерно 30 см. одна от другой. Ладони смотрят внутрь. Теперь, пожалуйста, представь силу, притягивающую руки одну к другой. Ты можешь представлять какую угодно силу. Возможно, ты представишь резиновые жгуты, стягивающие руки вместе. Или, возможно, эта сила подобна магнитам в каждой руке, притягивающим руки друг к другу. Независимо от конкретного образа, попробуй представить силу как можно полнее. *(Пауза)*.

Теперь что-то может начать происходить. Ты можешь действительно почувствовать силу, притягивающие твои руки одну к другой. Вначале медленно, твои руки могут начать приближаться одна к другой. *(Сделай паузу, и как только начнётся любое движение, скажи: хорошо)*. Всё больше и больше сближаются. Медленно приближаются одна к другой. И по мере того как они сближаются, ты глубже и глубже погружаешься в умиротворённое состояние разума, глубже и глубже в гипноз. Не пытайся помогать. Просто позволь случаться, что бы ни происходило. Когда руки коснутся друг друга, это будет нашим сигналом, что ты погрузился достаточно глубоко, чтобы получить пользу от внушения, которое ты получишь. *(Продолжай произносить внушения, что руки двигаются навстречу друг другу. Когда они сближаются, произнеси: )* Скоро руки соприкоснутся, скоро руки соприкоснутся. И когда они соприкоснутся, это будет нашим сигналом, что ты погрузился достаточно глубоко, чтобы получать пользу от внушений, которые принесут тебе пользу. Потом, сила <притягивающая руки друг в другу> перестанет действовать, и твои руки снова вернутся в положение покоя у тебя на коленях... Помни, ты все время будешь слышать меня, как бы ты ни был(а) загипнотизирован(а). *(На этом формальная индукция гипноза завершена)*.

#### Уменьшение стресса: Релаксация и общие лечебные внушения.

Одиннадцать... Двенадцать... Тринадцать... Четырнадцать... *Волшебный сад, тайный сад*. Пожалуйста, представь себе прекрасный сад приятным утром поздней весной или летом. Этот сад – особенное место необычайной природной красоты. Посмотри на деревья, цветы и траву. Представь лёгкий приятный ветерок на твоём лице. И где-то в саду ты увидишь кушетку или обитую скамейку или особенно мягкий участок травы, где ты можешь комфортно прилечь и впитывать спокойствие, красоту и полную безопасность этого места. Когда ты увидишь место, где можно прилечь, подними один палец (желательно не средний, конечно! – примечание редакции) твоей правой руки, чтобы дать мне знать, что ты там. *(Подождать сигнала)*... Хорошо... Теперь, пожалуйста, иди в то место и ляг там и в продолжение последующей длинной минуты проводи остаток того утра, отдыхая и расслабляясь в красоте и безопасности сада. Проведи остаток того утра, впитывая красоту сада. *(Подождать шестьдесят секунд)*...

Пятнадцать... Шестнадцать... Семнадцать... Теперь встань со скамейки или кушетки и почувствуй неудержимое притяжение к самому центру сада, где расположен водоём. Возможно, это то самое горное озеро, о котором я говорил, или, возможно, это пруд или ручей или родник. Что бы это ни было, тебя тянет к нему. И когда ты подойдёшь к воде, снова подними один палец твоей правой руки, чтобы дать мне знать, что ты там. *(Подождать сигнала)*... Хорошо... Теперь, пожалуйста, прикоснись к воде. Ты можешь купаться в ней, плавать, попить немного, или просто умыться ею. Что бы ты ни делал, ты обнаружишь что эта вода – целебный бальзам, целительная влага, проникающая во все потаённые уголки твоего тела и разума. Целебный бальзам растекается в тебе повсюду, давая здоровье, силу и лёгкость каждой частичке твоего разума и тела. *(Пауза)*.

Хорошо, а теперь оглядись по сторонам и найди что-нибудь, что ты можешь взять с собой, возможно, веточку или листочек или камешек... что-нибудь, к чему ты сможешь мысленно прикоснуться и соединиться с этим источником внутреннего исцеления внутри себя. И, пожалуйста, надёжно спрячь это, чтобы оно вернулось вместе с тобой и среди других вещей ты мог всегда устремиться и прикоснуться к нему и присоединиться к этому источнику внутреннего исцеления внутри себя. А когда ты сделаешь это, снова подними один палец твоей правой руки, чтобы дать мне знать, что ты там. *(Подождать сигнала)*... Хорошо...

Восемнадцать... Девятнадцать... Двадцать, Двадцать, Двадцать, Двадцать. Полностью расслаблен и загипнотизирован. Ты способен интегрировать в глубокие части себя любые внушения, которые полезны для тебя. В этом состоянии ты будешь открыт лишь для тех внушений, которые полезны для тебя и глубокие части тебя легко отличают такие внушения.

#### Общие внушения, касающиеся самооценки и специфические внушения, разработанные для конкретного пациента.

Ты теперь очень глубоко расслаблен... и всё что я тебе говорю... произведёт глубокое и длительное впечатление на твой разум и будет влиять на твои мысли... твои чувства... и твои действия.

В результате этой глубокой релаксации ты почувствуешь себя физически сильнее и в лучшей форме во всех отношениях. Ты будешь ощущать себя более бодрым и энергичным. Ты станешь и будешь оставаться гораздо менее легко утомляемым... гораздо менее легко устающим... гораздо менее легко обескураживаемым... гораздо менее легко вводимым в депрессию.

Каждый день... твои нервы будут становиться сильнее и устойчивее... твой разум спокойней и яснее... более собранным... более мирным... более уравновешенным. Ты станешь и продолжишь оставаться гораздо менее легко подверженным тревожности... гораздо менее легко возбудимым... гораздо менее легко возбудимым... гораздо менее испуганным и беспокойным... гораздо менее легко выводимым из равновесия.

Ты станешь и продолжишь оставаться способным мыслить более ясно... способным концентрироваться легче и полнее. В результате... ты будешь способен видеть вещи в их подлинной перспективе... не преувеличивая... даже не позволяя им стать диспропорциональными.

*(Сюда могут быть вставлены специфические инструкции в стиле когнитивно-поведенческой терапии. Это может быть очень полезно, если имеются специфические автоматические мысли, нуждающиеся в коррекции).*

По мере того как ты станешь и продолжишь оставаться способным и настроенным видеть вещи в их подлинной перспективе, ты станешь эмоционально гораздо спокойнее... гораздо больше в мире с собой и со всем миром. Таким образом ты обнаружишь, как у тебя развивается всё больше и больше уверенности в себе и своих способностях... ты обнаружишь способность заниматься делами каждый день... тем, что ты хочешь делать и тем, что тебе нужно делать. Ты делаешь эти вещи без страха неудачи... без страха за последствия... без ненужной тревоги... без дискомфорта.

И каждый день ты будешь испытывать большее чувство личного благополучия... большее чувство личной безопасности и уверенности... нежели ты испытывал очень долго в последнее время. Возможно даже большее чем когда-либо. И все эти вещи будут происходить... в точности как я сказал. Они будут происходить... всё более часто, сильно и полно каждый день. И по мере того как ты продолжишь слушать эти внушения и выполнять самогипноз, которому я сейчас научу тебя, чувство примирения с собой и Вселенной будет нарастать всё сильнее, пока оно не станет такой же частью тебя, как тот воздух, которым ты дышишь.

### Инструкции по самогипнозу и завершение сеанса

Через несколько минут я попрошу тебя вернуться... вернуться встреपенувшимся, бодрым, без головной боли и прочих побочных эффектов... принося с собой оттуда всё хорошее. Но прежде, пожалуйста, осознай, что ты можешь войти в гипноз самостоятельно и дать себе любые подходящие инструкции, полезные для тебя. Помни, в этом состоянии ты будешь откликаться лишь на внушения, приносящие тебе пользу, и глубинные части тебя смогут ясно различать их.

Когда ты захочешь войти в транс, просто закрой свои глаза, и скажи вслух: *«голубое горное озеро»*. Затем произнеси вслух: *«Руки вместе... один... два... три...»*. Затем, как ты делал прежде, подними свои руки примерно на уровне плеч, чтобы они находились примерно в тридцати сантиметрах одна от другой. Затем, как ты делал прежде, просто представь силу, притягивающую твои руки одну к другой, и ты обнаружишь, что они сближаются, и когда они соприкоснутся, ты будешь готов принимать внушения, приносящие тебе пользу. Когда это случится и руки соприкоснутся, притягивающая их сила уходит, и они возвращаются в положение покоя. Тогда ты начинаешь считать от четырёх до двадцати и повторять: *«голубое горное озеро»*. Затем ты можешь сказать: *«волшебный сад»*, и отправиться в сад на несколько часов отдыха в течение одной длинной минуты. Или ты можешь прогуляться до бассейна или источника в центре сада и прикоснуться к его целительной воде. Или ты можешь давать себе любые внушения, которые принесут тебе пользу. Помни, в самогипнозе ты даёшь себе все инструкции вслух, чтобы отличать то, что ты себе внушаешь и о чём ты просто думаешь. Ты можешь говорить тихо, но обязательно вслух. Наконец, ты можешь выйти из этого состояния, сделав то, что мы собираемся сделать сейчас: считай в обратном порядке от 10 до 1, а потом скажи: *«выход»*. При счёте «три», не раньше, позволь своим глазам открыться. Когда ты достигнешь «1», скажи следом *«выход»*, и ты заберёшь с собой всё хорошее, испытанное тобой в процессе гипноза.

Теперь я попрошу тебя вернуться, выйти из гипноза. Я буду считать от 10 до 1 и потом скажу: *«выход»*. И ты постепенно будешь возвращаться. На счёт три ты позволишь своим глазам открыться. Когда я скажу: *«выход»*, ты будешь полностью проснувшимся, принося с собой всё хорошее из того места, где ты был. А теперь... десять... девять... восемь... семь... шесть, мы на полпути... пять... четыре... три... позволь своим глазам открыться... два... один... **ВЫХОД**. Ты выходишь отдохнувшим и бодрым, с хорошим самочувствием.

Другой подход, представлявшийся Джонни более перспективным, заключался в терпеливом когнитивном реструктурировании восприятия нервировавших, раздражавших его ситуаций, с тем, чтобы не просто понять «разумом» (или его остатками), но приучить свой организм рассуждать так: сильные негативные эмоции и продиктованные ими опрометчивые решения не помогают мне, не приближают к эффективному решению волнующей меня проблемы и т.д.

Этот процесс, однако, у него двигался очень тяжело, видимо, упираясь в определённую биологически детерминированную конституцию нервной системы + слишком сильно въевшиеся, ставшие второй натурой привычки определённым образом реагировать. Таким образом, хотя стараться двигаться в нужном направлении, наверное, всё же стоило, чудес на этом нелёгком пути ждать не приходилось, и тем более быстрых.

Ну а поскольку, как обосновано выше, психологические меры не могли решить всех его проблем с избыточной реактивностью вегетативной нервной системы и её негативным влиянием на сердце, то деваться было некуда, оставалось полагаться на лекарственные препараты, на данный момент бисопролол. Однако на этом пути также имелись свои сложности. Например, даже на небольшой (если не сказать, почти символической) дозе 1,25 мг у него слишком сильно замедлялся пульс, чуть ли не до 40 ударов в минуту ночью, да и днём до 49 тоже не очень, а это, как представлялось Джонни, могло дополнительно усугублять необратимое повреждение его мозга за счёт ухудшения кровоснабжения.

Джонни, конечно, пока поднимал этот вопрос с доктором Меньшовым лишь гипотетически, но иллюзий не питал. Он мог предполагать (как оказалось впоследствии, пророчески), каков будет ответ: «Ну не принимайте, когда пульс меньше пятидесяти». Более того, во вкладыше и книжке «Фарма для идиотов» вообще было вроде 55 или 60. И как быть тогда?! Если пытаться намекать «лечение» не подходит, то может выписать какую-нибудь токсичную жесь типа амиодарона. Или... Джонни вспомнил, как одна женщина из группы ВСД вылечилась от двадцати тысяч желудочковых экстрасистол в сутки пропafenоном. Ну то есть как вылечилась, на следующем мониторинге у неё их осталось одна или две штуки всего! С другой стороны, пропafenон сам по себе препарат довольно серьёзный, с суровыми побочками, а потом у Джонни было ощущение кардиолог в здравом уме не станет ему назначать противоритмическое средство класса 1С после той истории с клиническими испытаниями, когда получавшие энкаинид или флекаинид после инфаркта пациенты внезапно умирали в разы чаще, чем если бы они не принимали вообще ничего (плацебо). Доктор Меньшов, конечно не верил в коронарную ишемию у Джонни, но тем не менее сам больной считал она могла у него просто не проявляться болью и быть тем самым скрытой, своего рода «тихим убийцей», затаившимся внутри организма и пока только понемногу (хотя и очень часто) сбивающим сердце с ритма.

Джонни очень жалел, что вовремя не разобрался в этих вопросах лучше. Тогда бы он сейчас, наверное, лучше знал, как ему поступить. Принимать какой-нибудь атропин чтобы «разогнать» сердце и потом спокойней принимать бисопролол? Наверное, не очень хорошая идея отключать таким образом парасимпатику которая может быть спасительной, да ещё и ходить потом с мутным взором. Но как же тогда поступить?

Он примерно понимал, в чём проблема, точнее, как она себя проявляет. Джонни даже пожаловался эндокринологу: «Лучше бы этот конкор давление снижал, а не пульс!» Она, правда, намерев у него давление 120/70, вначале «не поняла юмора», и Джонни объяснил: если бы так не снижался пульс, то он мог бы увеличить дозу блокатора и быть спокойней за сердце.

Ему очень хотелось разобраться в механизме, как работает эта регуляция давления и пульса. Он был в шоке от того, какую ерунду говорили про «вегетатику» в группах ВСД их участники наученные то ли психолухами то ли хрен знает кем, призывая «учиться полностью её контролировать». Но каким образом, простите, если не зря же её называли «автономная» нервная система?! Ах, силой мысли... Ну-ну... Или ладно юноши, но взрослые мужики в тех группах не раз говорили: «Когда у тебя паника, нужно двигаться, чтобы сжигать адреналин». И Джонни не мог никак понять, как это работает и откуда они это взяли. А когда ему это не удалось, решил написать свои соображения на сей счёт примерно такого плана:

### Что значит сжигать адреналин?

На просторах интернета часто приходится встречать совет во время панической атаки и вообще сильного ментального стресса/волнения/тревоги по возможности больше двигаться, дабы скорее «сжечь адреналин». Естественно, в буквальном понимании такая рекомендация может восприниматься как абсурдная, поскольку

Во-первых, катехоламины (адреналин и норадреналин), используемые как химические переносчики активирующего сигнала в симпатическом отделе вегетативной нервной системы и без того утилизируются в считанные минуты, закачиваемые белками – транспортёрами в клетки, метаболизируемые при помощи ферментов моноаминоксидазы и катехол-о-метилтрансферазы и т.д., а потому не нуждаются в специальном «сжигании»;

Во-вторых, физическая активность, за счёт связанной с ней симпатической стимуляции, сама по себе, с одной стороны, приводит к выбросу катехоламинов, а с другой – к уменьшению кровоснабжения печени, играющей ключевую роль в их переработке. Таким образом, проблема заключается не в том, чтобы «сжечь» адреналин, а в том, чтобы не выделять много нового.

Тем не менее, многие люди клянутся, что упомянутая выше рекомендация им помогает. И действительно, основываясь на практическом опыте большого числа испытавших методику на себе, есть основания верить в её полезность. Почему же так происходит? Хотя механизм благотворного действия физической активности может иметь множество разноплановых составляющих, мы рассмотрим здесь в

первую очередь те, что способствуют разрыву порочного круга психогенной положительной обратной связи, а затем вкратце упомянем другие возможные факторы, помогающие уменьшить тревогу.

Список причин, по которым движение помогает выбраться из петли взаимно усиливающих друг друга страха и симпатической активации, по-видимому, включает как минимум следующие:

- Мы от природы устроены так, чтобы более остро реагировать на необычные, непривычные, нестандартные ситуации и связанные с ними стимулы. Эта тенденция особенно сильно выражена у людей с повышенной тревожностью, имеющих соответствующий темперамент, которым свойственно излишнее беспокойство за своё здоровье, особенно когда речь идёт о таком органе как сердце, серьёзный сбой в работе которого может привести к внезапной смерти, а человек ощущает ненормальность его функционирования – «выскакивание из груди» в отсутствие сколько – нибудь значительной физической нагрузки. Да, безусловно, когда, находясь в состоянии сильного страха в разгар панической атаки, человек ещё и начинает активно двигаться, в первые мгновения его сердце может начать сокращаться ещё сильнее и быстрее. Однако в этот момент включаются и начинают набирать обороты «успокоительные» факторы;

- Даже ещё более сильные и частые сокращения сердца теперь, скорее всего, уже не представляются такой (возможно, потенциально угрожающей жизни) аномалией, поскольку воспринимаются уже логичными и закономерными в ситуации значительной физической нагрузки;

- Мозг получает теперь сигналы о напряжённой работе не только от сердца, но также от скелетных мышц и суставов, вследствие чего усиленное и ускоренное сердцебиение уже не привлекает к себе столько беспокойного внимания;

- Более того, сама физическая активность для её совершения требует к себе некоторого осознанного внимания, отвлекая от пугающих внутренних ощущений.

В результате, со временем всё более значительная доля возбуждения симпатической ветви вегетативной нервной системы оказывается связанной не с психоэмоциональным напряжением, а с обеспечением реального движения человеческого тела в пространстве, пока, наконец, не начинает практически полностью сводиться к нему. Теперь, когда человек снимает физическую нагрузку, вегетативная НС работает более – менее нормально и сбалансированно, как и подобает ей в состоянии физического и душевного покоя. Вегетативный криз, а с ним и паническая атака, исчерпаны. Концентрация катехоламинов возвращается в норму.

При всей полезности описанной процедуры для многих во время панической атаки, важно подчеркнуть: разумную, «без фанатизма» физическую активность лучше использовать не только и не столько как «скорую помощь», а как действенную профилактику дальнейших приступов. Правильно подобранная нагрузка поможет не только провести такой ключевой этап немедикаментозной терапии панического расстройства как интероцептивная экспозиция (ориентированная как раз на то, чтобы нормализовать восприятие ощущений, возникающих при более активной работе сердца) и укрепить общее здоровье, но даже вызывать благоприятные изменения в работе мозга на нейрохимическом уровне, повышая активность таких веществ, как серотонин, гамма – аминomásляная кислота, нейротрофический фактор, даже эндоканнабиноиды и опиаты. В результате, жизнь человека становится не просто продолжительней, но более качественной, за счёт ясного ума, лучшей памяти и концентрации внимания, а также повышенной способности контролировать негативные эмоции, включая страх и тревогу.

Однако пока он разбирается с тем как ему повысить дозу бета-блокатора, чтобы лучше обезопасить своё сердце от фатальной аритмии... Или, может, это вообще не очень хорошая идея и нужно искать другой путь... Но где гарантия он за это время не станет жертвой своих же собственных бурных негативных эмоций, которые, увы, ему проблематично контролировать?! Возможно ли вообще такое? И Джонни всерьёз заинтересовался вопросом, может ли человек умереть от страха, допустим. Или когда сильно разозлится? В связи с этим Джонни вспоминалась одна древняя статья, в своё время потрясшая его.

## Смерть Вуду

В ней рассказывалась драматическая история одного школьного учителя. Он никогда не жаловался на здоровье, при ежегодных осмотрах у врача у него всегда было нормальное артериальное давление и всё такое. Однако в тот злополучный день этот учитель словно заранее почувствовал что-то неладное, а потому даже решил пораньше прийти домой, а не задерживаться в школе после уроков, как имел привычку делать. Играясь дома с дочерьми подросткового возраста, он внезапно почувствовал себя плохо, потерял сознание и начал биться в судорогах, демонстрируя агональное дыхание. Его супруга – квалифицированная медсестра, обученная приёмам реанимации, немедленно начала оказывать ему необходимую для спасения экстренную помощь. В больнице, куда он был вскоре доставлен, его не без труда удалось вывести из состояния фибрилляции желудочков и вернуть в сознание.

Несколько выполненных последовательно кардиограмм не показали развития ишемии миокарда или инфаркта. В биохимическом анализе крови у него был повышен уровень лактат дегидрогеназы и креатин фосфокиназы, а на ЭКГ присутствовали множественные желудочковые экстрасистолы (ЖЭС). Хинидин в дозе 400 мг. каждые шесть часов оказался неэффективен, а потому был добавлен прокаинамид в совокупности 3 грамма в день множественными дозами. Эта комбинация, похоже, подавила желудочковые аритмии.

Пациент был крепким, спортивным мужчиной, выглядевшим моложе своего возраста. Его сердечный ритм был регулярным, 76 ударов в минуту, артериальное давление 110/70. Шумы сердца не выслушивались, и осмотр пациента дал совершенно нормальные результаты. Электрокардиограмма была вполне нормальной. Рентген показывал нормальную тень сердца и чистые поля лёгких. Общий анализ крови, а также электролиты были полностью в пределах нормы. Общий холестерин был 160 мг/децилитр, а триглицериды 73 мг на 100 мл. Эхокардиограмма показала нормальные движения митрального клапана и отсутствие иных структурных патологий. Тестирование с максимальной нагрузкой на моторизованной беговой дорожке в период, когда пациент получал прокаинамид и хинидин не зарегистрировало изменений положения ST – сегмента. Пациент упражнялся на протяжении 13,2 минут, достигнув максимальной ЧСС 164 и артериального давления 150/50. В отведении V<sub>4</sub> наблюдалась лишь 0,5 мм. депрессия точки J. Непосредственно после упражнений наблюдалось некоторое число желудочковых экстрасистол. Катетеризация правых и левых отделов сердца показала нормальные давления, потоки и сопротивления в лёгочной и системной циркуляции. Не было указаний на регургитацию на митральном клапане или его пролапс, а также препятствий току крови в аорту. Коронарные артерии были свободны от участков сужения. Коллатеральные сосуды не обнаруживались...

В ходе ЭКГ – мониторинга у пациента наблюдались в среднем примерно 30 желудочковых экстрасистол в час. За 24 часа зарегистрировано 78 куплетов (пар) и 11 коротких (3 цикла) пробежек желудочковой тахикардии (ЖТ). Наблюдалась картина неполной блокады левой ножки, а также блокады правой ножки. Из – за присутствия аритмии прокаинамид и хинидин были отменены и назначен внутривенный лидокаин.

Через четыре дня после поступления в больницу, когда пациент находился на постоянном мониторинге в палате сердечной реанимации, лидокаин был отменён. Частота желудочковых экстрасистол составляла 2 – 4 в минуту, куплеты наблюдались примерно каждые 10 минут, а также имели место нечастые 3 – цикловые пробежки желудочковой тахикардии. На шестую ночь пациент был беспокоен, испытывая смутные нехорошие предчувствия. Он легко уснул в 22.30 и мирно спал, когда в 4 часа утра на мониторе была зарегистрирована фибрилляция желудочков. Пациент подвергся дефибрилляции единичным разрядом 400 Дж. К сожалению, из – за сбоя в электрических ячейках памяти, ритм, непосредственно предшествовавший остановке сердца, не мог быть зарегистрирован.

Знакомясь с этой историей, Джонни никоим образом не винил медиков, дважды спасших своего пациента от неминуемой внезапной смерти в том, что они не смогли предотвратить технический косяк со своим оборудованием. Он также никоим образом не считал признаком недостатка профессионализма врачей то, как они экспериментировали на своём больном (насколько уместно это выражение к человеку с сердцем, на удивление лишённым явных структурных изменений, и всё равно почему-то склонным самопроизвольно останавливаться), подбирая препарат.

Сначала пациенту вводили внутривенно строфантин (0,3 мг. каждые пять минут, в общей сложности 1,5 мг за полчаса), в результате чего средняя частота ЖЭ снизилась с 4,7 до 0,9 в минуту, количество куплетов уменьшилось с 5 до 1, а пробежек ЖТ с 1 до 0.

Затем дали хинидин (600 мг.) перорально. Подавление аритмии длилось лишь 96 минут, причём высокие градации (4a и 4b ) оказались незатронутыми и могли даже участиться (использовалась следующая система градаций: 0 – отсутствие, 1 – менее 1 в минуту или 30 в час, 2 – более 1 в минуту или 30 в час, 3 – полиморфные, 4a – куплеты, 4 b – пробежки 3 и более последовательных циклов, 5 – ранние эктопии, прерывающие Т – зубцы). Хотя уровень хинидина в крови находился в терапевтическом диапазоне, частота появления куплетов и пароксизмов ЖТ почти удвоилась. После приёма оральной дозы прокаинамида (1,5 г) имело место исчезновение преждевременных сокращений, включая пары, на 90 минут, однако потом одиночные ЭС вернулись с прежней частотой, а число куплетов, похоже, увеличилось.

После пероральной дозы 300 мг. диизопирамид фосфата, желудочковые экстрасистолы, наблюдавшиеся с частотой 2,5 в минуту, куплет каждые двадцать минут, прекратились в течение часа, после чего полностью отсутствовали в течение пяти с половиной часов, а затем вернулись с меньшей частотой. Впоследствии имело место лишь частичное возвращение эктопических ритмов. Побочных эффектов не наблюдалось. Артериальное давление и пульс оставались неизменными.

Через 20 минут после единичной пероральной дозы отмечалось значительное уменьшение числа желудочковых экстрасистол, с практически полным их исчезновением в течение 80 минут которое затем держалось три часа. Эктопические ритмы высоких градаций не наблюдались до прекращения действия пропранолола.

После единичной пероральной дозы толамолла, высокоселективного бета-адреноблокатора подавление ЖЭС началось через 76 минут и продолжалось на протяжении 108 минут. Высокие градации экстрасистол не наблюдались после толамолла. Артериальное давление уменьшилось умеренно, со 120 на 80 до 110 на 75, в то время как пульс замедлился с 85 до 70.

Фенитоин вначале вводился в дозе 300 мг. внутривенно и в течение последующих 12 часов принимались две пероральные дозы. Поскольку представлялось опасным полностью отменять лидокаин в этот период, он вводился по 2 мг. в минуту. При этом высокие градации исчезли, но ЭС продолжались с частотой 2 в минуту. В течение первых 24 часов частота желудочковых ЭС уменьшилась со 125 до 10 в час. Это уменьшение было особенно впечатляющим во время сна, когда всего 12 ЖЭС были зарегистрированы за

8 часов, в то время как их наблюдалось более 500 за аналогичный период в отсутствие фенитоина несмотря на постоянное введение лидокаина.

Знакомясь с историей удивительного больного со здоровым якобы сердцем, Джонни не мог не отметить интерес докторов к ментальному миру своего пациента, для удовлетворения которого последнему пришлось выполнять не только психологические тесты типа ММРІ и Роршаха, но и общаться с психиатром. В ходе этой беседы пациент выглядел взвинченным и настороженным, несмотря на обычно присущую ему неторопливую, дружелюбную манеру общения. В нём чувствовалась скрытая склонность к враждебности и состязательности. Он был многословен и не допускал прерываний. Пациент неоднократно отрицал наличие у него депрессивных или гневных мыслей. Несмотря на недавнюю остановку сердца у него, он не признавал у себя чувства страха.

Вся жизнь его была пропитана попытками контролировать агрессию. Он вырос в небольшом шахтёрском городке и постоянно соревновался со своим братом, преодолевал значительные преграды на пути к высшему образованию, с яростной энергией брался за каждый проект и в то же время был глубоко религиозен, посвятив свою жизнь пропаганде братства между людьми и служению. Он часто испытывал вспышки гнева, которые успокаивал интенсивными физическими упражнениями, выполняемыми в уединении. В снах пациента часто фигурировало насилие – синдром, представлявшийся ему чуждым, не являющимся частью его подлинной натуры.

Его суровые моральные запреты против агрессии сопровождалась его внутренними ограничениями касательно сексуальности. Он настаивал, что у него не было помыслов о половых контактах с женщинами помимо его жены, хотя по роду работы он общался со многими.

За шесть месяцев до болезни он потерпел значительную карьерную неудачу, когда экономические трудности встали на пути планов роста. Жена больного была подавлена после недавней смерти своего отца и потому не откликалась на психологические потребности своего супруга, а две его дочери всё больше времени проводили вне семьи. В связи с этими переменами у него нарастал гнев.

Возня с дочерьми, непосредственно перед эпизодом фибрилляции желудочков пробудила в нём как агрессивные, так и эротические импульсы. На сей раз возня выдалась особенно провоцирующей сексуально, но была резко прервана звонком в дверь, возвещавшим приход в гости соседа. И как раз в тот момент когда одна из дочерей направилась открывать, он сполз по двери... Его последними словами были: «прошу прощения...»

Результаты психологического тестирования рисовали пациента как человека с интеллектом выше среднего, склонного использовать отрицание как защиту от гневных импульсов и тревоги. Не было указаний на психоз или депрессию. Беседы с психиатром, казавшиеся очень спокойными, имели важный эффект на число сердечных аритмий. После объявления о предстоящем визите психиатра частота единичных ЖЭС увеличилась с менее 2 в минуту до в среднем 6,9; частота куплетов также увеличилась более чем в три раза, а также имела места короткая (3 цикла) пробежка ЖТ, не наблюдавшаяся до этого в течение недели круглосуточного ЭКГ мониторинга...

Статья, разумеется, шокировала Джонни при первом знакомстве, а затем продолжала вызывать неприятные экзистенциальные мысли о хрупкости человеческого бытия всякий раз, когда он о ней вспоминал. Джонни мрачно думал: «Какой ужас! Если этот здоровый мужик со структурно полноценным сердцем вдруг начал помирать, то какие перспективы у меня, когда я весь сплошь больной насквозь?» А ещё, как назло, с упорством поражавшего его самого ментального мазохизма, Джонни принялся раскапывать другие древние материалы на эту тему, коих оказалось немало.

Так, неизгладимое впечатление произвела на него история одной семьи. Одиннадцатилетнего мальчика доктора поместили в больницу, несмотря на полное отсутствие у него жалоб, по сути, просто из любопытства, поскольку три его старших брата умерли внезапно в возрасте от 12 до 17 лет. Старший из них, С.Р., 17 лет от роду, считался безупречно здоровым, когда внезапно потерял сознание, напуганный своим другом, и его не удалось реанимировать. При аутопсии у него не было обнаружено никаких отклонений. Прежде он испытывал пару обмороков без судорожной активности, но не страдал какими либо другими значительными болезнями.

Л.Р., второй по старшинству сын, также считался совершенно здоровым до 12 лет, когда он умер внезапно во время плавания. Он был известен как прекрасный пловец и находился в воде всего три фута глубиной, когда неожиданно начал тонуть. Хотя наблюдатели обратили внимание, что он был жив, когда его вытаскивали из воды, он вскоре перестал реагировать и не мог быть реанимирован. Он также прежде испытывал два синкопальных эпизода без судорожной активности.

С.Р., третий по старшинству сын, имел прекрасное здоровье до 12 лет, когда, испугавшись паука, он побегал рассказать об этом своим товарищам. Внезапно он пожаловался на слабость и сказал, что у него «сейчас случится припадок», после чего потерял сознание и умер. Он также ранее перенёс два обморока без судорожной активности. Аутопсия не показала патологий.

Мать погибших подростков, здоровая женщина 48 лет, перенесла около 25 обмороков в возрасте от 15 до 25 лет. Каждый из этих эпизодов был спровоцирован эмоциональным стрессором, вызывавшим испуг или гнев, с чувством распирания в глотке или голове. Вскоре за этим следовала потеря сознания без признаков судорожной активности, за исключением недержания мочи. Приходила в себя она обычно спонтанно в считанные минуты, за исключением нескольких случаев, когда бессознательное состояние длилось более

часа. Она никогда не обследовалась и не лечилась от этих приступов, и они внезапно прекратились примерно 20 лет назад. Она по – прежнему легко пугается, испытывая приступы тахикардии при сильных эмоциях. Отец 49 лет и сестра погибших мальчиков 26 лет никогда не испытывали эпизодов головокружения или потери сознания, имея прекрасное здоровье. Других случаев обморока или внезапной смерти в семье не было; у двоюродной бабушки и дяди по материнской линии случались судороги.

Пациент Д.Р. был помещён в больницу в 1967 году для изучения факторов, которые могли predispose его к внезапной смерти... Он был робким, худеньким мальчиком 11 лет с весом более чем у 25% и ростом больше чем у 45% своих сверстников. Его пульс был регулярным, 64 удара в минуту, давление было 90 на 50. Показатели осмотра пациента были полностью в пределах нормы. Электрокардиограмма (ЭКГ) показывала нормальный синусовый ритм, короткий P – R интервал 0,12 секунд и нормальный Q – T интервал 0,4 секунды; наблюдались выраженные U – волны в отведениях V1 – V3. Рентгеновские снимки сердца были нормальны, как и электроэнцефалограмма, рентгеновские снимки черепа, а также показатели слуха. Результаты множества тестов эндокринных функций, включая уровень сахара натощак, толерантность к глюкозе, инсулину и лейцину, тест нагрузки водой, 24 – часовой сбор мочи на гидроксиды и кетостероиды, измерение ванилилминдальной кислоты в моче, 18 – часовое голодание для определения кетонов в крови и моче, а также тест стимуляции адренокортикотропного гормона все были в норме. Поскольку отклонения от нормы не были найдены, ребёнок был объявлен здоровым и выписан из больницы. Он чувствовал себя прекрасно до 12,5 лет, когда с ним случился его первый обморок. В ходе игры в бейсбол он был «осален», разозлился, встал, сделал несколько шагов в направлении скамейки, упал вперёд и потерял сознание. Он был обнаружен без пульса и дыхания. После реанимационных мероприятий его пульс и сознание вернулись. Вскоре при осмотре его личным врачом физические нарушения у него не были обнаружены и его ЭКГ была нормальной, с синусовым ритмом. Он снова был направлен в больницу.

При осмотре пациента его давление было 100/60, пульс регулярный 60 ударов в минуту, дыхание 16 раз в минуту, температура 37 градусов. Результаты осмотра и лабораторные показатели снова были все в пределах нормы, равно как результаты ЭКГ и рентгеновских исследований. Аудиометрическое тестирование не выявило дефектов слуха. Мониторинг ЭКГ не выявил дефектов ритма, пока пациент был спокоен, но при попытках введения иглы в вену стал очень возбуждён, и у него развилась синусовая тахикардия с множественными полиморфными желудочковыми экстрасистолами. Резерпин в дозе 0,75 мг/день оказался не способен устранить вызванные эмоциями ЖЭС. Была запланирована сердечная катетеризация с коронарной ангиографией, чтобы исключить присутствие аберрантной коронарной артерии. В ходе попытки индуцировать общую анестезию пациент стал очень обеспокоенным; у него развились частые экстрасистолы, которые сначала перешли в желудочковую тахикардию, а затем в фибрилляцию. Нормальный синусовый ритм был восстановлен посредством кардиоверсии постоянным электрическим током. Анестезия была индуцирована барбитуратами и в дальнейшем катетеризация была проведена без дополнительных трудностей. Коронарные ангиограммы, а также ангиограммы левого и правого желудочков все были в норме. В процессе выхода из наркоза, однако, пациент снова развил сердечную возбудимость с полиморфными желудочковыми экстрасистолами и короткими пробежками желудочковой тахикардии. Лидокаин внутривенно до общей дозы 60 мг. временно подавил аритмию.

Джонни также не мог не задаться вопросом о том, в какой мере жертвы внезапной смерти могли чувствовать её приближение. Так, у родителей одного парня сложилось впечатление, что он «постоянно был чем – то сильно обеспокоен». Мальчик рос здоровым (или, по крайней мере, складывалось такое ощущение) до 13 лет, когда он начал жаловаться на усталость, головные боли, потерю аппетита и трудности со сном. Его доктор обнаружил у него неровный пульс, в связи с чем мальчик был направлен на консультацию в небольшую сельскую больницу. Там, однако, ему даже не удосужились сделать ЭКГ, хотя при осмотре его пульс был около 42 со спаренными сокращениями, становясь ровным 70 ударов в минуту при физической нагрузке. У него также выслушивался систолический шум, однако врач счёл его симптомы имевшими «эмоциональное» происхождение, а потому лишь прописал успокоительное средство.

Другой важной темой, волновавшей Джонни, являлись эмоциональные триггеры внезапной смерти. Ещё от народов, стоявших на ранних стадиях развития человеческого общества, до нас дошли истории о том, как умирали люди, проклятые шаманами или даже просто невольно пошедшие против собственных суеверий. Так случилось, например, с одним негритянским юношей, съевшим дикую курицу, который, когда это обнаружилось, пришёл в сильный трепет и скончался менее чем через сутки.

Подобная же участь ждала и одну женщину из племени Маори, которая, съев некий фрукт, узнала о его табуированном происхождении. Она воскликнула, что священность вождя была осквернена, и что его дух убьёт её. Этот инцидент имел место днём, а на следующий день примерно к 12 часам она была мёртва. Вообще, среди аборигенов Новой Зеландии табу считались страшным оружием. Например, сильные молодые люди, будучи проклятыми, вскоре умирали так, словно жизненная сила вытекла из них подобно воде.

В этом плане примечательно заявление доктора С. М. Ламберта, который, согласно его собственному свидетельству, не раз наблюдал смерть от страха. Собранный лично им материал дополняли наблюдения коллег. Примечателен, например, случай, поведанный доктором Кларком, имевшим дело с представителями народности канаков, работавших на сахарных плантациях серверной части Квинсленда. Однажды к нему в больницу пришёл пациент, заявивший, что скоро умрёт, поскольку на него наложено проклятие, которому нельзя противостоять. Доктор Кларк какое – то время знал этого человека. Он очень основательно осмотрел

пациента, включая исследование мочи и кала. Результаты оказались нормальными, но лежавший в постели больной продолжал слабеть. Доктор Кларк позвал в больницу бригадира канаков, чтобы успокоить человека, однако тот, после того как подошёл к кровати и взглянул на пациента, повернулся и сказал: «Да, доктор... он скоро умрёт». На следующий день в 11 утра жизнь больного оборвалась. Вскрытие не выявило ничего, что могло бы хоть как-то объяснить смертельный исход.

Другой наблюдатель с медицинским образованием, доктор Рот, служивший три года хирургом среди первобытных племён северной части центрального Квинсленда, писал: «Настолько укоренилось это поверье в сознании пациента, что когда какой-то враг направлял на него кость, он ложился умирать и действительно уходил из жизни. Я лично был свидетелем трёх или четырёх таких случаев».

Доктор Клеланд, профессор патологии университета Аделаиды, писал об отсутствии у него сомнений в том, что время от времени представители бушменов Австралии умирают после того, как на них указали костью, и такая смерть не может быть связана с традиционными смертельными повреждениями организма.

Антрополог Герберт Базедов в своей книге «Аборигены Австралии» нарисовал выразительную картину эффекта, производимого на невежественных, суеверных и доверчивых представителей коренного населения, впоследствии смиренно принимавших свою смертную участь:

«Человек, выяснивший, что враг на него направил кость, представлял собой жалкое зрелище. Он стоял с разинутым ртом, пристально глядя на того, кто указывал на него костью и воздевал вверх руки, словно чтобы отвести от себя смертоносную субстанцию, которая, как он представлял себе, растекалась по его телу. Его щёки белели, глаза становились стеклянными и выражение лица ужасно искажалось. Он пытался кричать, но звук застревал у него в глотке, и всё, что он был способен делать, – это пускать пену изо рта. Его тело начинало дрожать и его мышцы невольно изгибались. Он наклоняется назад, падает на землю и спустя короткое время кажется находящимся в состоянии обморока, но вскоре начинает извиваться, словно в предсмертной агонии, и, закрывая лицо руками, начинает стонать». Таким образом, этот человек вскоре после проклятия начинал таять на глазах и умирал, если его не спасал антидот в виде целительных заклинаний шамана. Подобные спасительные церемонии были описаны антропологами, такими как Г. Базедов.

Конечно, Джонни было тяжело верить в подобные истории из жизни диких народов, а потому он больше обращал внимание на случаи «психогенной» смерти, получившие более основательное медицинское подтверждение. Так, его впечатлило до глубины души, например, то, как среди тысячи солдат, внезапно умерших в годы Второй мировой войны вне зоны боевых действий, у 140 результаты аутопсии были отрицательными, словно молодой человек умер практически здоровым.

Такова, однако, была бездушная статистика, а Джонни интересовали детали того, какие факторы на практике могут провоцировать «психогенную» смерть по разным механизмам. И он искал в разных источниках в интернете соответствующие примеры. Так, его впечатлила, например, трагическая судьба одного мужчины, преждевременную кончину которого не просто предрекла, но даже в некотором роде вызвала его родная мамочка, видимо, весьма суровая и властная женщина. По какой – то неведомой причине она была очень расстроена определённой сделкой, которую собирался заключить её сынок в своём бизнесе. Мамаша надменным тоном предупредила: «если ты это сделаешь, тебе будет очень плохо». Вскоре у мужчины, не страдавшего прежде никакими значительными патологиями органов дыхания и даже ни разу не болевшего за последние десять лет простудой, начались сильные приступы астмы. На следующий день после завершения сделки по продаже у мужчины случилось сильное обострение. Как сам пациент Х, так и его доктор не могли не отметить связь серьёзных приступов и контактов с матерью – больной называл это сильной аллергией на свою родительницу. Как выяснилось впоследствии при попытке восстановить ход трагических событий, Х позвонил своей матери в 5.30 вечера. Его жена, находившаяся в тот момент у неё в доме, подтвердила этот факт. Х рассказал матери о конкретных планах реинвестировать свои деньги в другой бизнес без её вмешательства. Он также выразил оптимизм относительно своего состояния здоровья. Его мать даже не пыталась разубедить его, но завершила разговор мрачным предупреждением о том, что чего бы там он или его доктор себе не думали, ему стоило помнить её предостережение о том, что если он еёслушается, то может «плохо закончить». Мужчина умер менее чем через час после разговора.

Джонни не мог не отметить для себя, насколько в описанной трагической ситуации напрашивалось эзотерическое объяснение, как человек мог быть в буквальном смысле удушен гиперопекой со стороны своей матери, стремившейся принимать важные решения за него. Не менее абсурдными и фантастическими представлялись интерпретации, исходившие от Франца Александера (которого Сергей Воблицын в группах о ВСД любил восхвалять как «основателя психосоматики»), согласно которым приступ астмы возникает как реакция на страх разлучения с мамочкой или развивается из подавленного плача от тревоги и ярости по этому поводу.

Изложенная выше трагедия несчастного астматика, задохнувшегося под каблуком (или под юбкой?!) у своей мамочки являлась далеко не единственной, где можно было предположить «психосоматический» механизм. Другим подобным примером может служить печальная история молодой негритянки, рассказанная доктором Юлиусом Бауэром:

«Попытки интерна Гарри Рота разговаривать пациентку вначале были тщетными, но потом ему это удалось... Важно подчеркнуть, что она не демонстрировала симптомов астмы до беседы с доктором или в её начале:



Пациентка: Что толку говорить о моих проблемах? Вы всё равно не захотите слушать про мой случай, поскольку он слишком глупый и Вы в любом случае не заинтересуетесь моими проблемами.

Доктор Рот: Ты ошибаешься. Во время обхода доктор Бауэр сказал, что твоя астма в значительной мере зависит от твоего эмоционального напряжения и что обсуждение твоих проблем может иметь большую ценность для твоего выздоровления. Ты умна и определённо можешь понять, что эти бронхиальные спазмы делающие твой жизнь столь мучительной, часто возникают от эмоционального напряжения или усугубляются им. Обсуждение проблем, вызывающих твоё беспокойство и тревогу могут безмерно тебе помочь обрести душевный покой и выздороветь.

Пациентка: Вы уверены, что сказанное мной останется между нами?

Доктор Рот: Ты можешь быть совершенно уверена. Именно поэтому доктор Бауэр просил меня поговорить с тобой наедине.

Пациентка: Ну что ж, с чего Вы хотите чтобы я начала? С самого начала моих неприятностей?

Доктор Рот: Да, разумеется.

Пациентка: Я не знаю точно, когда началась моя астма, но я тогда была ещё очень маленьким ребёнком – возможно лет трёх – когда иногда во время простуды у меня начали случаться эти приступы хрипения. Эпизоды также начинались от аромата цветов или парфюма или от запаха со скотобойни. Это могло произойти посреди ночи, и тогда мне становилось легче, когда я садилась или помогал укол аминафиллина.

Доктор Рот: Кто – нибудь в твоей семье страдал от астмы?

Пациентка: О да! Один из моих братьев, дядя, бабушка.

Доктор Рот: Какая у тебя тогда была обстановка в семье? Насколько хорошо ты ладила со своими родителями и братьями?

Пациентка: Когда я была ребёнком, мы жили в Арканзасе. Моя мать была весьма религиозна и растила нас в баптистской вере. Я никогда не знала своего отца и никто не знал его местонахождение. Сказать по правде, я думаю мои родители вообще не были в браке. Когда я пошла в школу, я зарабатывала немного денег сиделкой. Мать ребёнка всегда была добра ко мне, лучше, чем моя собственная мать, и когда впоследствии я переехала в Калифорнию, она по – прежнему иногда присылала мне чеки. Я приехала в Лос-Анжелес (ЛА) в возрасте 17 лет, и вначале моя астма значительно улучшилась здесь.

Доктор Рот: Ты переехала в Калифорнию из-за проблем со здоровьем?

Пациентка: Нет, это была не единственная причина. Но должна ли я рассказывать Вам всё остальное?

Доктор Рот: Несомненно. Тебе стоит облегчить душу, рассказав обо всём, что случилось в те дни.

Пациентка: Что ж... В маленьком городке в Арканзасе мужчина соблазнил меня и я забеременела. Когда родился ребёнок, моя мать была очень зла на меня и стала ужасно скверно обращаться. Я никогда не слышала доброго слова от неё и чувствовала что она хочет избавиться от меня и ребёнка.

Доктор Рот: А что с отцом ребёнка?

Пациентка: От него толку нет. Он угрожал убить меня, если я кому – нибудь назову его имя как отца ребёнка. Он повторял это снова и снова и даже сказал мне что придет в ЛА убить меня если я когда – либо упомяну его как отца ребёнка. По этой причине я никогда не осмеливалась просить помощи какого – либо государственного агентства. Единственным человеком, кто время от времени помогал мне деньгами, была женщина из моего родного города, и так я смогла поступить в колледж. Я могла тогда оставаться с моими двумя братьями, которые приехали в ЛА и нашли себе работу.

Доктор Рот: Ты закончила учёбу?

Пациентка (очень возбуждённо и нервно): Нет, не закончила. Мне пришлось уйти, потому что я более не могла оставаться с моими братьями.

Доктор Рот: Почему?

Пациентка: Мне обязательно и это вам рассказывать?

Доктор Рот: Непременно, тебе стоит это рассказать. У тебя нет причин стыдиться чего – либо

Пациентка: Имейте в виду, мне невозможно было жить с моими братьями. Один из них часто домогался ко мне, и даже пытался изнасиловать меня (очень возбуждённо). Поэтому я съехала на отдельную квартиру на государственное пособие. А поскольку мне нужно было добывать средства себе на жизнь, я вынуждена была уйти из колледжа и работать время от времени помощницей по хозяйству.

Доктор Рот: А что с твоей астмой?

Пациентка: Ой, она в тот период стала гораздо хуже. Вы знаете, мне приходилось часто ложиться в больницу и оставаться там на несколько дней для лечения. Естественно, я каждый раз теряла свою работу и у меня не было уже надежды выздороветь. И поэтому я хотела умереть и хочу умереть всё время, потому что я никудышная, никудышная!.. *(Плачет, очень возбуждена, гипервентирует, хватается за небулайзер, падает в судорожном припадке, теряет сознание и вскоре умирает)*...

Пытаясь найти хоть какие – то зацепки для поиска реальных физиологических объяснений, Джонни старательно искал другие подобные трагические истории. В этом плане он находил полезным материал, собранный и опубликованный психиатром Джорджем Энгелем, известному созданием биопсихосоциальной модели, применимой в принципе не только к ментальным (по отношению к которым она в настоящее время широко используется), но также разнообразным «внутренним» болезням.

Джонни разделил заинтересовавшие его случаи на две категории, отнеся к первой людей почтенного возраста и/или слабого здоровья, в скоропостижном уходе которых из жизни наверняка были замешаны сильные эмоции:

Мужчина 88 лет, узнав о внезапной смерти своей дочери, был просто вне себя от горя. Он не плакал, но, ломая руки, снова и снова вслух задавал себе вопрос: «Почему это случилось со мной?» Говоря по телефону с сыном, он внезапно начал задыхаться, и к моменту визита доктора в его дом был уже мёртв.

Мужчина – охранник 63 лет внезапно скончался, будучи связанным грабителями.

Женщина 71 г. приехала в больницу на карете скорой помощи, сопровождая сестру, которая была объявлена мёртвой по прибытии. Услышав трагическое известие, женщина упала на месте. ЭКГ зарегистрировала аритмию, вскоре приведшую к смерти.

Женщина 72 лет внезапно скончалась, рассказывая полицейскому про то, как вор выхватил её кошелек и убежал.

Мужчина 71 года умер после разговора с пожарными, приехавшими к его дому по ложному вызову.

Смертоносные эмоции были не обязательно негативными, как показывают следующие истории, приведшие к «счастливому концу»:

Вскоре после того, как 55 – летний мужчина встретился со своим 88 – летним отцом после 20 – летней разлуки, оба упали замертво.

Бывший узник 60 лет, вернувшись к своей семье после 15 лет тюремного заключения, потерял сознание и умер.

Мужчина 70 лет умер, радостно встретив свою жену из больницы, где она восстанавливалась после перенесённого инфаркта. Через несколько часов после этого у неё случился второй инфаркт, от которого она умерла.

75 – летний мужчина внезапно умер, собираясь получить выигрыш в размере одна тысяча шестьсот восемьдесят три доллара, выпавший на его лотерейный билет, купленный всего за пару баксов.

63 – летний оперный певец скончался во время орации в его честь.

Сюда же примыкали истории скоропостижной смерти в связи с драматическими событиями, которые, хотя и отстояли дальше по времени, несомненно, могли сыграть причинную роль:

Мужчина 47 лет, помогавший копать могилу для своего безвременно умершего друга, внезапно упал в неё замертво (здесь, несомненно, могли сыграть важную роль значительные физические усилия).

Мужчина 56 лет умер за две недели до запланированного сноса отеля, где он проработал более 30 лет. Как сказал впоследствии его друг: «Он был одиноким человеком. Там осталась вся его жизнь».

Мужчина 45 лет чувствовал себя оказавшимся в невыносимой ситуации и считал себя вынужденным переехать в другой город. Однако когда он уже был готов к переезду, в другом городе неожиданно возникли сложности, из-за которых переезд оказывался невозможным. В мучительной растерянности мужчина всё же сел на поезд и направился в новое место. На полпути он вышел прогуляться по платформе. Когда кондуктор объявил посадку, мужчина вдруг почувствовал, что не может ни ехать дальше, ни вернуться домой, и упал на месте замертво. Вскрытие показало инфаркт миокарда.

Другой мужчина 40 лет внезапно скончался, когда его жалобные просьбы к матери выплатить накопленные им долги по азартным играм были встречены решительным «НЕТ!» Гангстеры угрожали избить его, если он не расплатится немедленно. Незрелый и зависимый, он полагался на своих богатых родителей в плане финансовой поддержки и трудоустройства. Но у них случились финансовые затруднения, он потерял свою работу, и жена оставила его. Он обратился к азартным играм, чтобы удовлетворить свою жажду денег и поднять самооценку. Категорический отказ матери закрыл перед ним последнюю дверь. Вскрытие показало инфаркт миокарда.

Отец 40 лет внезапно умер, держа в руках бессознательную голову своего ребёнка, упавшего с велосипеда.

Сенатор 57 лет умер через 48 часов после обвинения судом во взяточничестве и вынесения приговора о тюремном заключении (Джонни невольно задумался, возможно ли такое, скажем, с депутатами Госдумы в РФ).

Мужчина 43 лет внезапно умер, когда его сын 15 лет разыграл собственное похищение.

Мужчина 70 лет упал замертво при первых звуках концерта, посвящённому пятилетию со дня смерти его жены, известного преподавателя музыки, в память о которой была основана консерватория.

Известный в прошлом спортсмен в возрасте 41 года был абсолютно уверен, что будет назначен начальником спортивной команды и уже сообщил об этом прессе. Он находился в кругу своей семьи, когда получил неприятную новость. Выходя из дома опечаленный со своим шурином, он по странному совпадению заметил, как незнакомец угоняет машину последнего. Бывший спортсмен резко прыгнул в свой автомобиль и помчался преследовать, однако через пару кварталов внезапно умер от инфаркта.

Если в упомянутых выше историях скоропостижно умершие были уже немолоды и/или нездоровы, то в нижеследующих уход из жизни фигурирующих в них персонажей оказывался куда более загадочен. Это обстоятельство заставляло Джонни более внимательно прислушиваться к психологическим факторам, которые могли запустить в действие убийственные физиологические механизмы. И в этом отношении примечательна была следующая история, рассказанная психоаналитиком Джоном Кулиджем:

«С. всегда демонстрировала необычно гиперактивный отклик организма на эмоциональный стресс. Диарея, внезапная рвота, широкие колебания артериального давления, частоты дыхания и температуры тела, вариации мышечного тонуса и координации, очевидно, в её случае находились под влиянием психологических факторов. Потеря аппетита, значительные нарушения сна и выраженный цианоз рук и ног проявлялись, когда она была более расстроена. Временами казалось, как будто эти изменения находились почти под её осознанным контролем, хотя это определённо было не так.

(Джонни сразу же подметил возможную специфику функционирования вегетативной нервной системы).

С. впервые обратилась за консультацией к автору статьи (которую читал Джонни) в возрасте 29 лет. Она была тогда сильно напугана депрессией, внезапно развившейся у неё за несколько дней до этого. Она быстро вышла из депрессии, однако продолжала психотерапию в течение двух лет, на протяжении которых ей удалось достичь значительного прогресса в стабилизации шатких отношений с мужем. Потом её не было видно десять лет. Она вернулась в возрасте 41 года, чувствующей состояние депрессии и не знающей что делать со своей жизнью. К тому времени её единственная дочь – радость и гордость – уехала учиться в университете. Муж пациентки был всё более поглощён своей юридической практикой и в значительной мере самоустранился из брака. Финансовые трудности тех времён когда С. работала, а её муж учился на юридическом факультете, были давно позади. Будучи продвинутой вверх по социальной лестнице достигнутым в среднем возрасте материальным благосостоянием, она чувствовала себя одинокой и скучающей, без цели и направления в жизни. Ей был рекомендован психоанализ в надежде помочь обрести смысл существования.

С. была единственным ребёнком весьма интеллигентных, но невротичных родителей, чей брак представлял собой настолько самодостаточную структуру, что в ней не было места даже для одного ребёнка. Она всегда чувствовала себя нежеланной и лишней. Её папаша был склонным к морализаторству садистом и неудачником, который однажды так выкрутил руку пациентке, что сломал ей ключицу. Он поклонялся интеллекту. В матери пациентки за фасадом беспомощности скрывалась манипулятивная и враждебная личность. Детство было одиноким и несчастным. Частая потеря работы отцом привела к необходимости аж 20 переездов семьи. Ребёнку строго запрещалось высказывать свои желания, жаловаться и даже плакать. Побои и ограничения научили пациентку ограничивать свои движения и спонтанное поведение. Будучи ребёнком, С. научилась подавлять и ограничивать свои чувства и впоследствии вспоминала, как могла сидеть часами, ничего не испытывая. Возможно, эта ранняя тенденция подавлять агрессию способствовала в итоге её преждевременной смерти. Лишь в школе, где она преуспевала, пациентка чувствовала себя оценённой и желанной.

Если детство её было несчастным, то отрочество пугающим. Отец часто был безработным и оба родителя, вероятно, пребывали в депрессии. Пациентке пришлось оставить школу и работать, чтобы обеспечивать семью. Она чувствовала себя обиженной и эксплуатируемой, но не смела жаловаться. Она вспоминала периоды когда ощущала себя испытывавшей деперсонализацию и безнадежно загнанной в угол. Будучи ребёнком и подростком, она испытывала эпизоды выраженной паранойи со смутным чувством, что весь мир был против неё. И в то же время какая-то часть её личности знала, что это не так. Единственное спасение от такой жизни, реально грозившей, как ей казалось, уничтожить её, пациентка видела в том, чтобы выскочить замуж.

Несмотря на множество испытаний, двадцатилетний интервал со времени рождения единственной дочери до поступления в университет был единственным периодом, во время которого пациентка чувствовала осмысленность жизни.

Аналитическая работа вскоре показала, насколько хрупкой и поверхностной была пациентка за фасадом своих интеллектуальных способностей. Всплыли многие симптомы агорафобии, которые тщательно скрывались. Случились несколько эпизодов злоедей регрессии и сильной паники, обычно в связи с отпусками аналитика с проворным улучшением состояния каждый раз по его возвращении. Чувства переноса тщательно скрывались. Пациентка демонстрировала черты всеобъемлющего контроля через кажущееся «подчинение» аналитику, в то же время втайне придерживаясь убеждения, что она была на шаг впереди него. Она часто делала такие замечания как: «Я всегда могу отгадать, что Вы скажете, прежде чем Вы скажете это»...

В течение первых трёх лет её фобии исчезли. В отношении мужа она стала менее сервильной и пугливой, научилась противостоять его агрессии. Семейные отношения улучшились, и он прекратил побои. Но вскоре стало ясно, насколько поверхностным было её улучшение.

В годовщину брака после разочарования со стороны мужа (который не пригласил её в ресторан) она расстроилась и буйно разгневалась, выпила несколько бокалов, чтобы успокоить свой гнев, после чего приняла массивную дозу снотворного. Она была откачана и помещена на короткий срок в психбольницу, на которую реагировала сильной клаустрофобией. Её ярость и недоверие начали прорываться на поверхность. Тогда она утверждала: «Единственный человек, на которого я могу положиться, столкнувшись с трудностями, – это я сама, а единственный человек, который действительно меня понимает, – это моя дочь».

Через несколько месяцев скончался её отец после многолетней мучительной борьбы с болезнью Паркинсона. словно в древнегреческой трагедии, через две недели её мать пожелтела и семь ужасных месяцев спустя умерла от рака желчного пузыря.

Хрупкое здание психики пациентки начало рассыпаться. Эпизоды серьёзной регрессии стали более частыми и более массивными. Её требования «любви» со стороны мужа ему было невозможно выполнить. Потребовалось пять краткосрочных госпитализаций, каждый раз скоро приводивших к ремиссии. Затем давно планировавшийся визит к дочери, уже вышедшей замуж, закончился катастрофически. С. обнаружила, что её дочь изменилась, была нетерпеливой и «орала на меня». По возвращении С. выглядела подавленной, страдала от ужасных ночных кошмаров, но была настроена взять себя в руки вовремя, чтобы поступить на следующей неделе в аспирантуру, говоря: «Это единственное, что спасёт мою жизнь».

Она удивлялась, как её психоаналитик или муж могли терпеть её. Её семейная жизнь опустилась ещё глубже на дно. Ещё одна серьёзная регрессия была спровоцирована, когда муж заявил: «Уйди. Оставь меня в покое» когда однажды утром она пыталась разбудить его по его же предварительной просьбе. Она гневно легла в свою постель и оставалась там.

В следующую терапевтическую сессию она говорила прямо о своём желании умереть. Ей казалось, смерть была единственным выходом из тупика. Она неожиданно вспомнила, что когда муж кричал на неё, она испытала старую боль в груди которую пережила как-то в детстве когда мать била её. Она встала и начала возбуждённо ходить по кабинету психоаналитика, снова переживая ужас охватывавший её в детстве когда мать вдруг решала отшлёпать её за давно забытую шалость. Подобным образом, теперь она не знала когда муж обернётся против неё.

Ей был предложен дополнительный сеанс через пару дней в 9 утра. В вечер перед назначенным приёмом позвонил её муж и выразил свою озабоченность поскольку она опять легла отказавшись от еды и выпила много алкоголя. В 7.30 утра раздался звонок в офисе. Это была С., выглядевшая немного взъерошенной. Она извинилась за опоздание, считая, что ей было назначено прийти в 7. Будучи проинформированной о правильном времени приёма, она жеманно поинтересовалась может ли подождать в приёмной. Я замешкался с ответом, и тогда она резко решила уйти. Она была несколько шаткой в своей походке, но не была настолько дезорганизованной, как в предыдущие разы. Из – за её повышенной чувствительности к отказам я был обеспокоен, что она может интерпретировать этот инцидент как отповедь. Она не явилась в 9 часов. Двадцать минут спустя позвонил её муж. Его жена вернулась домой и попросила чай, который он ей дал. Они немного поговорили, и пациентка попросила мужа отвезти её на приём, подождать, а затем привезти обратно. Супруг отказался под предлогом занятости по работе, однако предложил вызвать такси. Пациентка вышла в другую комнату и внезапно потеряла сознание, падая с грохотом. Муж обнаружил отсутствие у неё пульса. Двадцать минут спустя в больнице она выглядела мёртвой; электрокардиограмма показала фибрилляцию желудочков. Сердцебиение и кровообращение были восстановлены героическими реанимационными мероприятиями, однако пациентка больше никогда не пришла в сознание из – за необратимых повреждений головного мозга вследствие кислородного голодания. Анализы крови показали лишь незначительные следы барбитуратов и никаких ядов. Муж пациентки перерыл весь дом и не мог найти свидетельств отравления или передозировки какими бы то ни было лекарственными препаратами. Аутопсия не показала структурных болезней сердца. Никакие другие патологические находки также не могли объяснить внезапную смерть».

Комментируя эту историю, Джон Кулидж высказывал предположение о том, что его пациентка, чувствуя себя отвергнутой как мужем так и психоаналитиком, вероятно, ощущала себя подобно дикарям Вальтера Кэннона, подвергшимся проклятию вуду, абсолютно одиноким и обречённым, исполненным невыразимого гнева и ужаса.

Несправедливо обвинённый в грабеже мужчина 35 лет сказал своему адвокату: «Я сам напуган до смерти!», после чего упал и умер.

Капитан армии, командовавший церемониальными войсками на похоронах президента Кеннеди, умер через 10 дней после похорон от «нарушения сердечного ритма и острой сердечной недостаточности».

Девочка 14 лет упала за смертью, узнав о внезапной смерти своего 17 – летнего брата; девушка 18 лет скоропостижно умерла вслед за воспитавшим её 80 – летним дедушкой.

Самыми юными жертвами были трёхлетний мальчик, испугавшийся сильного ливня и четырёхлетняя девочка, умершая от страха во время экстракции молочного зуба.

Знакомясь с упомянутыми выше трагическими историями, Джонни не мог не отметить для себя ключевой момент: в значительной части случаев внезапная смерть носила в известном смысле «психосоматический» характер. (Любопытно также было наблюдение, сделанное Дж. Энгелем на основе анализа большого числа случаев, что мужчины умирали от страха ровно в два раза чаще, чем женщины). То есть, эмоциональное потрясение оказывалось важным причинным фактором. Но какие же выводы следовало сделать в такой ситуации? Безусловно, непосредственным триггером оказывалось психологическое потрясение. Соответственно, по крайней мере в принципе, представлялось перспективным попытаться снизить риск за счёт обучения потенциальных жертв навыкам «управления стрессом». Однако Джонни понимал ограниченность такого подхода. Во – первых, сама стрессоустойчивость данного индивида определялась в значительной мере его (или её) темпераментом, заданным биологически либо на генетическом (наследственном) уровне, либо под воздействием таких факторов как вегетативная нестабильность.

Во – вторых, человеку в современном обществе проблематично полностью изолироваться от стрессов, окружающих его повсеместно. Да, зная такую особенность организма человека, predisposing его к потенциально катастрофическим реакциям на психоэмоциональные стимулы,

можно порекомендовать максимально избегать ситуации, способные вызывать сильные душевные потрясения. Например, выбрать сферу деятельности, где меньше конфликтных ситуаций. Однако полностью их избежать, наверное, всё же не удастся.

В связи с этим куда более перспективным представлялся Джонни другой, неизмеримо более сложный, но в то же время потенциально куда более действенный подход. Он заключался в том, чтобы максимально изучить электрофизиологические, биохимические и прочие факторы, определяющие развитие угрожающей жизни аритмии в условиях психологического стресса. И потом, уже на основе глубокого понимания этих механизмов, принять действенные меры, которые помогут уберечь от внезапной катастрофы, обрывающей жизнь.

Джонни также давно прекрасно понимал, насколько серьёзно актуально это было лично для него. Он знал, что у мужчин после 40, страдавших ВСД опасность внезапной сердечной смерти в несколько раз выше средних значений для населения того же пола и возраста. А у него тревожно – фобическая симптоматика присутствовала сколько он себя помнил, причём очень разнообразная и сильно выраженная. Значит, его риск был ещё гораздо выше.

И Джонни, как часто случалось с ним в его мечтах, строил для себя серьёзные планы основательного изучения вопроса. Намеченная им программа включала в себя следующие пункты:

- Отталкиваясь от фенотипических признаков у себя и прочих ВСД-шников, выяснить как можно лучше механизмы поражения ткани как при его собственной патологии (имевшей, в чём он совершенно не сомневался, в первую очередь генетическую природу и лишь в небольшой степени модифицируемой в своём течении иными факторами, в том числе поведенческими);
- Детально разобраться как с тем, как наносится ущерб на каждом из повреждённых участков организма, таких как мелкие и крупные сосуды, клапаны сердца, позвоночник, глаза и вообще мозг, органы ЖКТ и т.д.; Особый акцент в изучении предполагалось при этом сделать на механизмах, которые могли привести к его смерти в ближайшем будущем – от внезапной аритмической сердечной катастрофы и разрывов аневризм до быстро растущих и метастазирующих повсюду злокачественных опухолей.
- На основе достигнутого понимания разработать детальную схему лечения и вторичной профилактики, желательно натуральными средствами, возможно даже из продуктов питания, поскольку многие «настоящие» лекарственные препараты, тем более воздействующие на нервную систему, особенно выраженно «психотропные», ему без рецепта никто не продаст.

Джонни прекрасно понимал, касательно его самого, насколько серьёзной была ситуация и как ему приходилось рассчитывать исключительно на себя, свои собственные знания, не полагаясь на врачей. У него ещё слишком свеж был в памяти неприятный опыт общения с неврологом, к которой Джонни обратился будучи в отчаянии, с нависшей над ним угрозой необратимо прогрессирующей слепоты, а она попыталась отправить его с этим к психотерапевту.

Джонни тогда также с уверенностью что-то подсказывало: подобным образом дело бы обстояло у него и со многими другими врачами, разных специальностей. Некоторые из них, наверное, сначала бы выписывали ему некие таблетки на «отвали», а когда/если он бы проявлял настойчивость (по крайней мере, насколько мог такое позволял его трусливый, робкий характер), после скорого исчерпания у них терпения – посылали в известном направлении, т.е. в ПНД или около того.

Таким образом, у него в итоге не было выхода, кроме как «спасение утопающих в руках самих утопающих». Но для этого необходимы были серьёзные знания из разных околomedicalных дисциплин, в том числе базовых, которых ему катастрофически не хватало. Джонни много раз пытался всерьёз браться за их освоение, однако видел слишком много незнакомых букв, от встречавшихся то и дело словосочетаний типа «необъяснимая внезапная смерть» его начинало трясти; практически ничего не удавалось понять и запомнить; он чувствовал себя совершенно неспособным сконцентрировать внимание на достаточное время, чтобы хоть что-нибудь серьёзно, основательно изучить и в результате неизменно оказывался вынужденным прекратить попытки с сильным негативным осадком и отчаяния, пытаясь отвлечься от горьких чувств разочарования и неудачи просмотром всякой ерунды в интернете.

Таковы были печальные воспоминания и размышления Джонни, когда медсестра кабинета функциональной диагностики ЭКГ/холтеровского мониторинга пригласила его войти в кабинет для объяснения ситуации. Она сказала: «Ничего страшного. Оказывается, в приборе батарейка села совсем недавно, более 22 часов записалось. Поэтому не переживайте, через пару рабочих дней результаты будут у Вашего доктора. Кто там Вас направлял к нам? Кардиолог Меньшов? Значит, у него...»

Понуро шагая домой, Джонни погрузился в угрюмые размышления о своём недоверии медицинским работникам, по крайней мере в данной конкретной ситуации. Ему сразу вспомнилось (или почудилось?), как когда он встал утром, злополучный прибор вроде уже не мигал. Но на тот момент ещё не прошло двадцать два часа с момента начала записи. А вдруг там вообще ничего не записалось, и ему просто напишут результаты мониторинга «от балды»?!

Джонни с обидой и горечью думал о том, как его могли опять безнаказанно обмануть, только на сей раз в том, что могло для него быть вопросом жизни или возможно скорой внезапной смерти... Но проверить это, разумеется, не имелось никакой возможности, а потому оставалось лишь полагаться на добросовестное поведение тех, кто проводил исследование, а в этом он как раз сомневался, вполне допуская принесение его

интересов в жертву необходимости не косячить перед страховой компанией повторением сорванного диагностического исследования.

Идя в назначенный день на приём к доктору Меньшову, Джонни ощущал себя на грани паники от тревожного предвкушения нехороших результатов. Он, впрочем, пока даже не знал, какими они будут: то ли там найдут зловещие, угрожающие жизни отклонения, например, нарушения проводимости как побочный эффект бета – блокаторов, то ли напишут фальшивые хорошие показатели, чтобы кардиолог мог отчитаться, как он успешно «вылечил» пациента.

Услышав ободряющий голос доктора Меньшова, Джонни стал склоняться ко второму варианту. Кардиолог сказал: «Могу Вас обрадовать. Желудочковых экстрасистол стало в два с лишним раза меньше. Но главное – в этот раз нет никакой желудочковой тахикардии». Увидев довольную улыбку пациента, вздохнувшего с облегчением, доктор Меньшов сказал: «Так что можете дальше продолжать лечение «Конкором», как я Вам назначил...» В этот момент у Джонни промелькнула странная мысль. Он вдруг испугался, что теперь кардиолог скажет ему больше не приходить, тем самым как бы бросив на произвол судьбы. И хотя он прекрасно понимал, что доктор Меньшов вряд ли ещё чем – то сможет ему помочь по существу, сам факт прекращения контактов с ним страшил, словно в этом было для него что-то успокоительное.

Джонни спросил: «А как же дальше? Мне больше к Вам приходить не надо?..» Ответ напугал его и вместе с тем обнадежил: «Нет, я назначил, что нужно... Но если хотите, я могу Вас ещё направить на консультацию к аритмологу в больницу...»

От упоминания такой перспективы Джонни сразу же загорелся восторженным энтузиазмом и радостно принялся утвердительно кивать головой: «Да, да, конечно, пожалуйста, направьте, если можно. Буду Вам очень признателен...» Наверное, даже он сам понимал, насколько неадекватной выглядела в сложившейся ситуации его реакция, однако не мог вполне контролировать выражение своих чувств.

Иван Андреевич, видимо, обратил на это внимание, а потому с удивительной заботливостью решил предостеречь пациента от возможных негативных последствий предстоящей консультации на стороне. Он сказал: «Только, пожалуйста, если там Вам будут предлагать процедуру радиочастотной абляции (РЧА), подумайте сто раз, прежде чем соглашаться. Помните, ваша аритмия носит функциональный характер, а потому Вам не стоит рваться сажать себе шрамы на сердце». Если у Вас будут сомнения, пожалуйста, после консультации в больнице Вы можете подойти ко мне, и я запишу Вас к себе на приём, чтобы обговорить дальнейшие действия, и, возможно, предостеречь от необдуманных шагов, которые могут принести Вам больше вреда, нежели пользы.

Джонни, разумеется, был приятно поражён такой заботой. Он неожиданно даже для самого себя вдруг сменил гнев (разумеется, внутренний, который он стыдился и боялся как – то проявлять вовне) на милость по отношению к медикам, по крайней мере, из поликлиники №1332. Теперь они представлялись ему удивительно душевными и благородными людьми, заботящимися о его пошатнувшемся здоровье даже несмотря на жёсткие ограничения, установленные им страховой компанией, перед которой им приходилось регулярно отчитываться.

Особенно растрогал Джонни следующий эпизод. На следующий день после приёма у Меньшова он записался на консультацию к аритмологу в больницу №44. И только потом посмотрел документы, которые там нужны. Оказалось, требуется ещё свежая ЭКГ, не более чем двухнедельной давности. Конечно, для нормального человека такое бы не представляло значительной проблемы – он(а) просто сделал(а) бы себе электрокардиограмму за деньги в конторе типа «В Пробирке». Но не Джонни, который в подобной ситуации был готов удавиться из – за копеек, которых у него не было лишних. Нет, разумеется, у него каким – то необъяснимым образом снова и снова находились средства подарить тем кто обманывал и использовал его, разводя на деньги, то там уже деваться некуда, оставалось лишь задним числом сжимать бессильные кулачки от обиды, злясь внутри себя как он непременно накажет злодеев (на самом деле только в своих фантазиях и мечтах, разумеется).

У Джонни, таким образом, на сей счёт имелась «идея получше». Со своим больным сердцем он снова пошёл в поликлинику № 1332. По пути, разумеется, собрался пару раз помирать, без этого не обошлось. Придя в лечебное учреждение, Джонни отстоял очередь в регистратуру, после чего принялся объяснять работавшей там сотруднице поликлиники:

«Меня кардиолог \*нашей\* (Джонни сделал на этом слове особое ударение, словно стремясь таким образом подчеркнуть, что ему непременно должны помочь) поликлиники направил на консультацию в больницу. Но там нужна свежая ЭКГ, а мне последний раз делали только в июне...»

К удивлению Джонни, тётенька из регистратуры понимающе кивнула головой: «Я могу Вас записать на завтра на ЭКГ, 8 числа уже будет готово...» Вместо благодарности, однако, за то, что ему пошли навстречу, пациент испытал прилив наглости. Ведь, во – первых, получалось, ему ещё завтра придётся переться в поликлинику, трясясь опять от страха помереть по дороге. Но главное даже не это. Джонни сказал: «но мне нужно 7-го числа на консультацию попасть!»

Регистраторша с сожалением покачала головой, заявляя: «Раньше никак не получится. У нас ЭКГ описание готово через два дня, пока там ещё доктор расшифрует...» Джонни теперь недоумевал, почему нельзя было просто сделать, как когда в своё время Мушкина просто направила его в тот же день. Он

попытался объяснить ситуацию: «Понимаете, мне не нужно описание. Только сама \*свежая\* кардиограмма. Я еду на приём к аритмолгу, он там уже сам как – нибудь разберётся...»

К радости Джонни, в ответ тётенька вздохнула с облегчением: «Так Вы бы сразу так и сказали, что Вам нужна только плёнка. Сейчас. Думаю, у нас получится Вам помочь... Она зашла в кабинет, где снимали ЭКГ, о чём – то, видимо, договорилась, и выйдя, кивнула Джонни: «Сейчас тогда тут посидите, пожалуйста, и Вас вызовут, и больше Вам не нужно будет тогда к нам ходить. Это, значит, тогда уже Вам не нужно будет... (Она порвала и выбросила в мусорное ведро формальное направление на ЭКГ для Джонни, которое уже было начала оформлять)».

Усмехнувшись про себя неуместным использованием слова «плёнка» применительно к миллиметровой бумаге, Джонни засиял от радости и благодарности. Сказав регистраторше: «Спасибо Вам огромное, Вы мне очень помогли...», он устроился поудобнее на лавочке перед кабинетом электрокардиографии.

Ещё через несколько минут его вызвали. Медсестра заботливо сняла ему аж целых четыре кардиограммы, с чувством неловкости оправдываясь перед ним за не всегда идеальную работу их прибора ЭКГ. Потом даже на минутку заглянула в соседний кабинет к терапевту спросить «годится ли такая...», мол, пациенту нужно будет с этим ехать в больницу на приём к аритмолгу.

Поблагодарив от души медсестру, по дороге домой Джонни был готов расплакаться от наплыва чувств. Он даже забыл думать о том, как ему плохо и подстерегавшей его на каждом шагу высокой опасности внезапной смерти. Теперь ему хотелось взять назад многие свои негативные мысли относительно сотрудников поликлиники №1332.

## Несовершенная наука

Придя домой, Джонни посмотрел информацию о кардиологе, к которому он записался на консультацию в больницу № 44. У него сложились достаточно благоприятные впечатления: доктор Виктор Игоревич Манашкин, кандидат медицинских наук, даже стажировался в США. В общем, перед своим визитом в больницу Джонни был настроен весьма оптимистично. Минус заключался, пожалуй, только в том, что он не выспался в ту ночь, поскольку от жадности приготовил себе слишком много еды, которую доедал до рассвета, а на дворе был уже сентябрь, когда утро достаточно позднее. Соответственно, Джонни оказывался обречённым не выспаться, хотя в больницу записался на час дня. Однако перед тем как он всё же улёгся спать, с ним приключилось нечто невероятное: приятное неожиданное событие, которое он сам не мог трактовать иначе кроме как своего рода тактильную галлюцинацию. Он привычно щупал свой пульс, замечая как часто имели место связанные с желудочковыми экстрасистолами перебои, когда вдруг ему показалось, что ритм стал ровным. И так продолжалось одну минуту, другую... Джонни почувствовал себя «на седьмом небе от счастья» и даже убрал пальцы с лучевой артерии, словно боясь спугнуть неожиданно вернувшуюся регулярность сокращений своего больного сердца.

Встав после вынужденно недолгого сна, Джонни не стал есть (тем более всё равно уже было некогда), а направился в больницу. К своему приятному удивлению, без особых приключений добравшись до нужной станции метро, он без больших сложностей и сильного страха дошёл до больницы.

Там, однако, его ждали плохие новости. Предварительный диагноз врача звучал как приговор: ишемическая болезнь сердца. Доктор Манашкин тщательно расспрашивал Джонни, имелись ли у него родственники с рано развившейся ИБС. Врач был недоволен тем, что Джонни не привёз свои анализы на холестерин (которые, впрочем, не были указаны в числе необходимых).

Собираясь в больницу, Джонни надеялся на дальнейшие исследования его организма медиками, однако теперь когда доктор Манашкин изложил перед ним дальнейшую программу действий, ему стало совершенно не по себе. Кардиолог рекомендовал как можно скорее лечь в больницу для прохождения коронарографии. От одного упоминания этого диагностического метода Джонни стало не по себе, поскольку, как он совсем недавно узнал из книжки «Медицина для идиотов», вследствие этой инвазивной процедуры как таковой некоторая часть больных умирает. Естественно, опешив от перспективы стать одной из жертв, Джонни прямо поинтересовался у врача: «Извините, а имеются сведения, сколько людей умирает в вашей больнице от самой коронарографии?» Неприятно удивлённый такой неуместной осведомлённостью своего госбюджетного пациента, доктор Манашкин сказал: «Мы не собираем такую статистику...» И потом, словно предвидя немо осуждающее недоумение больного: «Неужели вас не волнует как у вас люди мрут в результате \*диагностической\* процедуры?!», кардиолог поспешил добавить: «Да, к сожалению, медицина несовершенная наука, а потому иногда не обходится без осложнений...» Однако тут же поспешил заверить больного, что у них эта процедура уже хорошо поставлена на поток, а потому, мол, выполняющие её специалисты уже наработали достаточный опыт, поэтично описанный доктором как «рука бойца колоть устала...»

В ответ сильно встревоженный Джонни, чтобы сделать вид его якобы успокоили заверения, поспешил объяснить причину своего нездорового любопытства: «Просто поймите меня правильно, я не хочу оказаться в ситуации, когда «вскрытие показало, что больной умер в результате выполнения процедуры вскрытия»».

Доктор Манашкин усмехнулся, несомненно, оценив юмор, несвойственную психически нормальным пациентам. Он сказал: «Вы сначала действительно переживите эту процедуру, а уже потом будете так шутить!»

И потом, уже с мрачно – серьёзным выражением лица посмешил представить пациенту аргументы в пользу своей обеспокоенности за нависшую на нём опасность внезапной смерти. Мол, его беспокоит даже не столько такое огромное количество экстрасистол, а «вот эта тахикардия с широкими комплексами», в запись которой на ЭКГ он указал. Джонни понимал зловещее значение услышанного. Он вполне мог тогда попросту не проснуться. А теперь, когда у него, как выясняется, были значительные основания предполагать ишемическую болезнь сердца, даже «банальные» желудочковые экстрасистолы могли легко его внезапно убить.

Заходя в кабинет кардиолога, Джонни думал, самое худшее что его может ждать на выходе – это направление на РЧА. Однако теперь, как оказалось, его перспективы были куда более сложными. Сначала ему было необходимо пройти инвазивную диагностическую процедуру, чреватую осложнениями вплоть до фатальных. После чего, если результаты окажутся неблагоприятными, то есть выяснится наличие у него ишемической болезни сердца, то ему предстояло коронарное стентирование, которое, в свою очередь, было сопряжено с тромболитической терапией. А чтобы сделать последнюю максимально безопасной, кардиолог хотел убедиться, что у Джонни не откроется какое –нибудь внутреннее кровотечение от не диагностированной ранее язвы желудка. Соответственно, необходимо было пройти гастроскопию. Перепуганный Джонни робко попытался поинтересоваться у доктора Манашкина «нельзя ли как –нибудь обойтись без этого?», ответом было твёрдое «НЕТ!»

Выдавая пациенту направление на диагностическую процедуру в комплекте с длинным списком диагностических исследований, которые необходимо было пройти до неё и словно читая недоверчивые мысли встревоженного пациента, врач настойчиво сказал: «Не затягивайте с этим! Помните, это в Ваших интересах!»

Выйдя из больницы, Джонни едва держался на подкашивавшихся и трясущихся ногах. В ужасе и отчаянии он задавался вопросом: «как же так?!», на который у него не было ответа. Ведь ладно там в молодости, юности он питался как попало, да и денег было очень мало на еду. Однако последние пятнадцать лет он старался есть в основном полезную пищу... И тут его осенило. Ведь, по сути, почти половину этого срока он был жирным, с индексом массы тела иногда приближавшимся к тридцати. Кроме того, его сосуды, сердце и мозг тогда разрушала скрытая гипертоническая болезнь, о которой он не знал, поскольку измерял давление не на той руке.

Джонни вдруг мучительно испытал то отвратительное чувство раскаяния, которое он не раз чувствовал прежде, осознавая непоправимый вред, нанесённый организму. Подобным образом Джонни в своё время ощущал себя, вспоминая свои юношеские химические эксперименты. Тогда мама притащила ему с работы асбестовую перегородку для разделения катодного и анодного пространства в ходе опытов по электролизу. И только много лет спустя он узнал в интернете, с каким опасным материалом тогда имел дело. Но теперь, когда ему это открылось, Джонни уже не мог устранить вред, нанесённый тогда его организму, а потому оставалось лишь в ужасе гадать, какая напасть может убить его прежде: рак лёгких или ещё более зловещая мезотелиома.

Раньше, оказавшись в подобной ситуации, Джонни бы непременно устроил для себя самого истерику с отрицанием, с фантастическими планами исправить своё хронически нарушенное мозговое кровообращение, вернуть идеальное зрение (которое, кстати, у него вообще никогда таковым не было, да ещё к тому же левый глаз видел гораздо хуже правого) и эластичность сосудов (разумеется, он прекрасно понимал: такое было возможно лишь в лживой рекламе шарлатанов, делавших на этом бизнес и окучивавших в своё время его маму, верившую в «нетрадиционную медицину», сильно разочаровавшись в «официальной»). Теперь же цена такого спектакля одного горе – актёра, устроенного им для собственной персоны вполне могла оказаться безмерно и невозвратно высокая в случае его внезапной смерти, которая была, увы, для него слишком реальна. Поэтому, не имея возможности даже впасть в истерику, Джонни впал в беспросветное отчаяние. Понуро плетясь в направлении метро, чтобы ехать домой, он снова и снова иступлённо задавал себе вопрос: «Как же так получилось?!», но ответа у него не было... Наверное, подобные мысли в своё время посещали его дедушку, когда тот узнал про свою стенокардию и стал испытывать её мучительные симптомы, или мама, когда у неё обнаружили аневризму аорты. Однако они тогда находились в возрасте 72 лет, когда человеку уже принято готовиться завершить свой жизненный путь, а Джонни, несмотря на свой преклонный если ориентироваться на состояние здоровья возраст, в душе чувствовал себя ещё, по сути, совсем ребёнком и не собирался взрослеть.

В метро Джонни неожиданно встрепенулся от довлевшего над ним с момента получения плохой новости про ишемическую болезнь своего сердца депрессивного оцепенения. Он сообразил: как раз в тот день доктор Меньшов принимал во вторую смену. Джонни вспомнил любезное предложение кардиолога: если Вам нужно ко мне записаться, просто загляните ко мне в кабинет в часы приёма, и я Вас запишу. Потихоньку начиная вникать в организацию страховой медицины, Джонни мог прочувствовать и оценить по достоинству, насколько это был действительно щедрый жест со стороны врача – специалиста, попасть на приём к которому иначе можно было лишь через терапевта Мушкину, у которой соответствующие направления строго учитывались и соответственно налево и направо ею не раздавались.



По реакции доктора Меньшова на его визит (когда Джонни, робко просунув голову в кабинет, принялся объяснять: «Иван Андреевич, простите, пожалуйста, за беспокойство, Вы меня направляли недавно в 44-ю больницу на консультацию к аритмологу и сказали что можно будет к Вам потом записаться согласовать предложенное там мне дальнейшее лечение, кардиолог лишь понимающе кивнул, протянув пациенту направление к себе на приём), у Джонни сложилось впечатление, что врач ожидал его прихода после посещения больницы.

Придя в назначенный срок на приём и даже не успев ещё усесться на стул, Джонни сразу же поспешил вывалить на доктора Меньшова причину своей очень сильной обеспокоенности, протянув ему полученные в больнице от аритмолога Манашкина бумаги: «Понимаете, Иван Андреевич, я когда туда собирался, мне казалось самое большое что меня там может ждать это РЧА, а теперь, оказывается, у меня может быть ишемическая болезнь сердца и мне нужно пройти коронарографию...» Реакция кардиолога на эти его излияния, однако, была удивительно спокойной: «Да не переживайте Вы так, прошу Вас, раньше времени. Сейчас, пожалуйста, не отвлекайте меня, чтобы я мог внимательно ознакомиться с выданным Вам там заключением, и потом мы с Вами обсудим дальнейшие шаги, хорошо?»

Когда доктор поднял голову на Джонни, напряжённо сидевшего с лицом человека, ожидающего вынесения ему смертного приговора, он сначала сказал: «Не нужно Вам делать никакую коронарографию...», а услышав вопрос пациента: «А как же, если у меня ишемическая болезнь сердца?..», пояснил: «Понимаете, у Вас нет клинических признаков. Симптомов». Выслушав соображения собеседника, Джонни возразил: «Но ведь она может не проявлять себя болью, а дать аритмию, в том числе способную вызвать внезапную смерть». Видимо, решив не вступать на сей счёт в полемику с не в меру беспокойным пациентом и решив применить безотказно действующую в подобных ситуациях аргументацию, построенную на страхе, доктор Меньшов сказал: «Это маловероятно. А процедура, на которую Вы так рвётесь, также отнюдь не безопасна и не безвредна. У Вас нет симптомов ишемической болезни, нет её признаков на ЭКГ включая 24 – часовой мониторинг. Но Вы всё равно беспокоитесь... Хотите удовлетворить своё любопытство о том, в каком состоянии у Вас там артерии? Так для этого они полезут своими инструментами, как говорится, в святая святых Вашего сердца. И это зависит от навыков того, кто выполняет процедуру. У них там криворукий практикант сделает что – нибудь не так, чем может спровоцировать спазм венечных артерий, и сами понимаете... Кроме того, Вы там получаете такую дозу облучения, как несколько сот рентгеновских снимков, а ещё и почки могут контрастным веществом посадить... Поэтому, пожалуйста, давайте не будем торопиться. Вам всё равно там написали пройти ЭКГ стресс – тест. Если результат будет отрицательный, то это дополнительный аргумент против наличия у Вас выраженной коронарной болезни...» Доктор Меньшов также упомянул про искажение действительности в процитированном Джонни выражении аритмолога Манашкина про «рука бойца колоть устала»: «Они организовали там этот центр всего лишь несколько месяцев назад, поэтому у них не может быть большого опыта в этом деле. А Вы им нужны, чтобы на Вас тренироваться».

Поймав на себе недоверчивый взгляд пациента, кардиолог добавил: «Вы думаете, это мне очень надо Вас убеждать?! Если Вы мне не верите, пожалуйста, я Вам могу прямо сейчас выписать направление на коронарографию, на которую Вы так рвётесь. Просто я считал своим долгом Вас предупредить, чтобы Вы могли принять наилучшее с точки зрения Ваших интересов решение и не шли на неоправданный в данной ситуации риск».

Испуганный Джонни поспешил заверить: «Да нет, я Вам полностью доверяю в этом вопросе. Потому и пришёл сегодня сюда, чтобы с Вами проконсультироваться как мне быть дальше. И не получится ли в итоге такая ситуация, что я вообще окажусь отрезанным от дальнейшей медицинской помощи, раз сейчас отказался».

Выслушав это возражение, кардиолог сказал: «Да нет, что Вы, кто может Вам потом препятствовать? Сделайте ЭКГ с нагрузкой. Если результат будет сомнительный, я могу Вас направить на диагностику, основанную на технологиях ядерной медицины. Там придётся немного заплатить, восемь – тринадцать тысяч рублей, но зато эта процедура куда безопасней инвазивной коронарографии, которую Вам предлагают в 44-й больнице. Вы ведь поймите, им главное деньги за это получить...» Заметив снова недоверчивый взгляд Джонни, сопровождавший последнее утверждение, доктор Меньшов добавил: «Нет, разумеется, за Вас платит страховая компания, но им нужны средства...»

В итоге приёма Меньшов и Джонни согласовали план дальнейших действий, первым этапом которого должен был стать ЭКГ стресс – тест. Кроме того, сославшись на сентенции Манашкина об отсутствии результатов анализа на холестерин, Джонни попросил направление на «липидный профиль». Видимо, обалдев от столь несвойственного нормальным пациентам словоупотребления, Меньшов сначала даже как будто не понял, о чём речь, однако потом выдал необходимый бланк, и, выслушав нытьё Джонни про то, как важно посмотреть «не только общий холестерин, но также обычно сниженный сильно у меня лпвп...» подчеркнул в сердцах ещё кучу пунктов, лишь бы не вести дальнейшую полемику с нервным пациентом.

Джонни также не мог не отметить для себя заботу кардиолога, когда тот просил его прийти на процедуру ЭКГ стресс – теста в спортивной обуви, спортивных штанах и футболке. И в то же время в таком напоминании Джонни чувствовал какой – то скрытый негатив, а именно в данном случае намёк, неявное указание на его социальную ущербность. Он подумал: «Не иначе, кардиолог Меньшов считает, такой как я может припереться на их тестовую беговую дорожку в тех пидорских ботинках с острым носом (купленных, разумеется, по акции) и неуклюжих расклешенных джинсах, в которых я сижу сейчас у него на приёме».

Вернувшись домой, Джонни полдня перерывал шкаф с тряпками в тщетной надежде найти хоть какие – то приличные штаны «с висячими коленками». Он так давно даже не пытался заниматься хоть каким – нибудь подобием спорта, чтобы у него дома вообще имелась подобающая одежда. И естественно, с таким сердцем у него не было и мысли пойти в магазин прикупить новые спортивные штаны. К тому же, не на что. Да и смысл какой, если с таким сердцем он чем – то хотя бы издали напоминающим спорт заниматься никогда не будет. Наконец, Джонни удалось найти какие – то одни – единственные ужасно позорные треники с надписью Adidas. Сразу же с горечью обиды вспомнилось, как ему продал их за сто пятьдесят рублей психопат Сергей Туповский, не раз обманывавший его, который, несомненно, нашёл их на помойке. С виду они были ещё ничего, но внутри подкладка была разорвана.

Джонни подумал: «Да уж. Если в этих штанах мне там станет плохо, меня не станут даже откачивать!» Ему вспомнились основанные на реальных фактах многочисленные истории о том, как медики даже не инициировали реанимационные мероприятия, если умирающий человек был плохо, бедно одет. Джонни прекрасно понимал: в случае чего никто не только не станет лезть из кожи вон, но даже пальцем о палец не ударит чтобы спасти такого бомжа, как он. И это было важной дополнительной причиной, почему он ненавидел такую медицину как общественный (или, как ему в данном контексте представлялось, антисоциальный, помогающий сохранить жизнь не ему, а всяким прохвостам) институт. Джонни гневно думал: «Если я беден, это не значит я меньше хочу жить, чем те, у которых куча денег, которые они добыли, наживаясь на людях, гнувших спину за копейки! Но кого е\*\*т?! Ведь я же нищий, а следовательно, не смогу «отблагодарить»!»

Но других штанов у него, увы, не было, и средств на покупку их тоже. Поэтому, просто расправив треники руками (гладить было лень, да и негде – в его заваленной всяким хламом квартире не имелось свободной поверхности для этого, и к тому же куда – то делась подставка для утюга, найти которую в таком бедламе также представлялось нереальным), он отложил их в сторону, чтобы взять с собой в поликлинику.

Джонни думал про риск, связанный с предстоявшей ему процедурой. Он вспомнил свой разговор с Меньшовым во время своего последнего визита к нему. Джонни тогда достаточно чётко выразил свои опасения. Ведь он знал: некоторые больные ишемической болезнью сердца умирают прямо во время ЭКГ стресс – теста или вскоре после него. Кардиолог тогда сразу принялся заверять его, мол, специалисты функциональной диагностики «натасканы» (таково было дословно выражение врача) прекратить процедуру немедленно в случае возникновения угрожающей жизни аритмии, а потому они не допустят... Потом, видимо для вящей убедительности, Меньшов зачем – то добавил: «Мы же за это несём ответственность, если с Вами что – то случится. Как доктор в кабинете функциональной диагностики, так и я, как направивший Вас на эту процедуру врач. Поэтому не переживайте. Никто не заставляет Вас там перенапрягаться. Просто выполняйте как можете, без фанатизма».

В день нагрузочного тестирования перед выходом из дома в направлении поликлиники у Джонни на душе было очень беспокойно. Ему хотелось максимально обезопасить себя от сердечной катастрофы, и в то же время он прекрасно понимал тщетность своих усилий в этом направлении. Обманывать себя на сей счёт было крайне глупо – тут тебе не компьютерная игра, новую жизнь в случае чего не загрузишь.

Но в то же время, с другой стороны, отчаяться и ничего не делать лишь усиливало ощущение опасности. Поэтому Джонни всё же решил попробовать доступные средства. Деньги, которые его душила жаба потратить на покупку спортивных штанов, он заплатил за таблетки «магнерот» с оротатом магния, которые, как следовало из бегло просмотренных им статей в интернете, помогали людям с плохими клапанами сердца замедлить дальнейшее прогрессирование патологии и вместе с тем уменьшить/частично обезопасить связанную с этим аритмию, такую, как желудочковые экстрасистолы.

Также Джонни закинулся глицином, в чудодейственные свойства которого по «успокоению нервной системы» и вообще улучшению состояния не очень верил, но в то же время решил прислушаться к рекомендации Андрея Денисова, чьи симптомы ВСД со время алкогольной абстиненции в какой – то мере купировались данной аминокислотой.

Несмотря на принятые две таблетки оротата магния и целую пригоршню глицина, по дороге Джонни стало нехорошо. Он попробовал успокоить себя мыслью о том, что какой смысл ему сейчас бояться идти размеренным шагом, если не более чем через полчаса придётся подвергнуть себя куда более значительной аэробной нагрузке на беговой дорожке, но от осознания этого обстоятельства ему стало ещё гораздо хуже и вообще едва паническая атака не накрыла.

Джонни с ужасом размышлял об одной патологической особенности своего организма, которая могла его погубить в ходе предстоящего тестирования. При физической нагрузке у него не столько разогнался пульс, сколько повышалось артериальное давление. Таким образом, как он видел возможное предстоящее трагическое развитие событий, сосуды и/или сердце вполне могли попросту не выдержать нагрузки. И как ему теперь быть? Неужели катастрофа неизбежна?! От этой мысли Джонни ещё больше поплохело, и он едва не упал прямо там, где об этом задумался.

Заходя в кабинет функциональной диагностики, Джонни задался ещё более мрачным вопросом. Он вдруг подумал: интересно, почему в таких кабинетах нет дефибрилляторов? Не говоря уже о том, чтобы работавший там персонал умел ими пользоваться. Да, эти девайсы могут стоить довольно дорого и спасают лишь небольшую часть жертв катастрофической аритмии, но в то же время неужели спасённые жизни, даже таких нищих как он сам, не дороже?!

Ответ, к которому невольно приходил Джонни, отнюдь не придавал ему оптимизма. К тому же, он понимал, каким безумием было бы спросить принимавшую его в кабинете тётку – функционального диагноста о том, почему у них нет в кабинете реанимационного оборудования. Вместо инициации разговора об этом и не успев закрыть за собой дверь, Джонни начал хныкать о том, что он не представляет, как побегит. Мол, занимался таким последний раз лет двадцать пять назад. Врачиха поспешила успокоить его, заявляя примерно следующее: «Здесь всё рассчитано на реальные возможности больных людей, и вас сверх сил бегать никто не заставит, такое делается только с молодыми». Последняя фраза, впрочем, ещё больше огорчила Джонни, напомнив ему о неотвратимо приближающейся старости и смерти, ну и о том, разумеется, что молодым он уже больше никогда не будет.

Для большей подстраховки или скорее дополнительного самоуспокоения Джонни ещё упомянул о том как у него ночью был зарегистрирован эпизод ЖТ. На врачиху функциональной диагностики, однако, это не только особого впечатления не произвело, но, напротив, она даже заявила пренебрежительно: «1 эпизод?! 140 ударов в минуту?! Да у меня здесь пациенты приходят у которых множественные пароксизмы случаются в день и за 200 ударов бывает». От такого «обесценивания» Джонни стало ещё более не по себе. А в довершение его врачиха отругала за небритую грудь, в ответ на что пришлось робко извиняться: «меня не предупреждали».

Зато не потребовали переодеться в штаны с висячими коленками, а кроссовки также нацеплял зря, поскольку по дорожке всё равно пришлось шагать босиком. Видимо, в больнице, где работал в своё время Меньшов, были другие порядки, – мрачно подумал Джонни, начав понуро перебирать ногами, с ужасом думая о вероятной скорой неотвратимой сердечно – сосудистой катастрофе с его участием.

Уже после окончания процедуры, вспоминая происходившее во время неё, Джонни подумал о том, как если бы обратил более пристальное внимание на два важных момента, то, наверное, просто умер бы от страха. Лишь встав на беговую дорожку и не успев толком начать шагать, Джонни с ужасом заметил давление 140/80 или около того. Похоже, ни магний, ни глицин толком не подействовали, – мрачно подумал он. А ведь это было только начало. Джонни также сообразил, какой ещё фактор мог очень негативно повлиять: у него очень сильно повышалось давление, когда ему было холодно, а в кабинете ему пришлось раздеться догола, и сентябрьское снижение температуры за окном уже давало о себе знать, хотя пока не так сильно «а то я вообще бы тут скончался от гипертонического криза, как минимум», – невольно подумал Джонни. В какой – то момент, однако, даже врачиха забеспокоилась, когда на короткое время что – что явно пошло не так. Обращаясь к пациенту, она озабоченно поинтересовалась: «скажите, пожалуйста, а у Вас бывает такое что давление немного снижено?..»

Джонни тогда не придал этому особого значения, лишь отрицательно мотнув головой, а про себя подумал пренебрежительно по отношению к техническому оборудованию поликлиники: «Это просто прибор у вас глючит, а не у меня бывает якобы низкое давление. У меня – то оно скорей большую часть времени повышенное, особенно систолическое...»

К счастью, подобные эпизоды «проседания» значений АД более не повторялись, и Джонни всё более настораживала совсем другая тенденция. В какой – то момент он с ужасом заметил давление уже 170/90. Он принялся хныкать: «Ой, какое у меня давление высокое и мне как – то нехорошо!..» Однако тётка – диагност подбадривала его: «Ничего страшного, не останавливайтесь, Вы очень хорошо идёте. Уже немного совсем осталось, потому что если сейчас прекратить, то результаты будут неполноценными, поэтому давайте уже закончим процедуру, как полагается». Джонни в какой – то момент казалось врачиха пыталась поймать волну его тревожных мыслей, когда она принялась говорить как бы успокаивающим тоном: «И аритмия у вас практически не усилилась, как были ваши желудочковые экстрасистолы, они не стали значительно чаще...» Последнее предложение заставило Джонни невольно задуматься о том, насколько в действительности значимы и потенциально опасны негативные изменения, которые врачиха пыталась минимизировать словами «практически» и «значительно». Однако пока он размышлял над этим, с ужасом всматриваясь в нарастающие значения пульса и всё больше опасаясь «сдохнуть в любой момент», его пульс поднялся до заветной отметки где – то 145.

Врачиха сказала: «Всё, отлично, Вы хорошо справились!..» Казалось бы, можно было расслабиться, но Джонни не мог не отметить для себя, как дорожка под ним ещё продолжала двигаться, а потому ему поневоле приходилось перебирать ногами. Неожиданно ему по какой – то необъяснимой причине стало казаться он «прямо сейчас умрёт». Джонни умоляюще взглянул на врачиху, но та сказала: «нельзя ещё сейчас останавливаться». И при этих словах Джонни стало как – то дурно, ему показалось он сейчас отключится, и он вдруг практически перестал передвигать ногами. Столь неразумное действие, однако могло иметь и вовсе катастрофический эффект, вплоть до чего – то вроде «попадания в мясорубку», а потому чтобы не допустить подобного с собственным участием, Джонни попросту соскочил в сторону, при этом едва не потеряв равновесие.

Врачихе, которой уже теперь ничего не оставалось сделать, кроме как всё же остановить «адскую машинку» со словами, сказанными тихо и как будто про себя «зря Вы вот это сделали», и поставить пациенту стул, чтобы он мог сесть прямо на дорожке где ещё совсем недавно шагал. Теперь уже даже её лицо уже выражало беспокойство. Джонни ожидал, что его «прямо сейчас выставят из кабинета, дабы он подох за дверью и не портил им статистику», однако этого не происходило. Джонни сидел на стуле ещё как минимум шесть минут по – прежнему с присосками, с ужасом чувствую всем нутром, как его больное сердце



Конечно, маленькому Джонни было очень больно, обидно и страшно такое слышать от родного, по крайней мере номинально, человека. И он уже тогда сделал для себя такой вывод: как это ужасно, наверное, стать никому не нужным инвалидом!

Теперь же, когда со времени того инцидента с велосипедом прошло 35 лет, испуганно и уныло плетясь из поликлиники, Джонни вдруг мрачно подумал: «А я ведь и прожил, по сути, практически весь срок своего «сознательного» существования инвалидом! Постоянно ограниченный во всём непонятной болезнью, от которой каждое мгновение чувствуешь себя плохо». И ведь если не считать мамы, ещё хоть как – то помогавшей ему, пока она была жива, он был всё дорогу один, никому не нужный совсем со всем своим говном (хотя, пока ещё не деградировал в физическом, неврологическом смысле настолько, чтобы потерять контроль над сфинктерами, оно было всего лишь моральным, скажем так). А если время от времени и появлялись в его жизни какие – то люди, позиционировавшие себя вроде как друзьями, они по большей части лишь использовали его, а затем сваливали, оставляя после себя у него на душе лишь боль обиды.

Но больше всего, подобно тому как когда – то после истории с велосипедом, его теперь мучили мысли о том как близко он был к смерти, только теперь они усугублялись дополнительно беспокойством о том, как состояние организма могло дополнительно ухудшиться вследствие непосильной нагрузки, которую он претерпел во время процедуры. Тем более, сейчас ему стал раскрываться весь ужас, масштабы которого он не оценил во время тестирования (возможно, впрочем, к лучшему, поскольку иначе бы просто помер там от страха):

– Подобно июньской истории со скорой помощью, давление в ходе стресс – теста ему измеряли на «неправильной» левой руке, и даже там оно поднялось аж до 170! Получается, на правой было бы где – то 185! И это несмотря на принятые таблетки глицина и оротата магния;

– В какой – то момент у него давление просело с где – то 150/90 до 90/60! Этого Джонни даже не мог себе объяснить, а от возникавших на сей счёт у него в голове версий ему становилось совершенно не по себе. Так, у него возникла мысль о том, как в какой – то момент могла развиться острая клапанная недостаточность, в результате сердце на считанные секунды стало очень плохо прокачивать кровь, вследствие чего просело артериальное давление. Будь этот эффект ещё более сильным, наверняка он бы просто потерял сознание и умер. Но как проверить эту версию? У Джонни сразу же возник на сей счёт вариант сделать стресс – эхо, но такое уж точно не будут делать в этой поликлинике за отсутствием технических возможностей, а куда – то в больницу за этим, очевидно, его Меньшов не направит. «Но всё равно надо бы не забыть ему рассказать про это. Интересно, как он станет выкручиваться, пытаюсь убедить меня, что в этом нет ничего страшного. Со мной – то у него этот номер не пройдёт, поскольку я разбираюсь в медицине и понимаю какой это пи\*\*ёж!» – цинично подумал Джонни.

Джонни порывисто достал из пакета выданное ему описание диагностической процедуры. «Ну конечно, никакого упоминания про резкое и явно патологическое падение давления! Зато заключение в итоге: «Высокая устойчивость к нагрузке»! Ага, конечно. Теперь Меньшов мне будет втирать я чуть ли не здоровый!» – злобно подумал Джонни, которому очень хотелось чтобы кардиолог оценил, как пройденная по его направлению процедура едва не оказалось фатальной. Испуганный взгляд Джонни остановился на старательно распечатанных тёткой патологических ритмах. «Надо отдать ей должное, хотя бы это сделала», – промелькнула циничная мысль. И тут же следом за ней накрыл ужас: «Несколько куплетов, то есть пар желудочковых экстрасистол. Ещё немного – и развилась бы желудочковая тахикардия, возможно, переходящая дальше в фибрилляцию... Ну и естественно, при таком раскладе врачаха эта уже ничем реально не смогла бы помочь, максимум вызвать бесполезную в такой ситуации скорую, которая попросту не успеет вовремя приехать. А может, для упрощения процедуры, и вовсе сразу труповозку!» – подумал гневно Джонни, озлобленный на то, как никто бы даже не попытался сохранить его жизнь, за которую он так цеплялся.

Получалось, даже если начнёшь резко умирать, медицина тебе не поможет! И как же быть тогда?! Примириться со скорым неизбежным уходом из жизни?! Но он был совершенно к этому не готов, настроенный до последнего цепляться за жизнь, которую так боялся потерять. Стало быть, нужно было бороться самому, не надеясь на помощь врачей или ещё кого бы то ни было. Как говорится, спасение утопающих в руках самих утопающих.

С одной стороны, Джонни нравилась такая собственная решимость не сдаваться. Но с другой... До настоящего момента его самостоятельные попытки вылечить свою аритмию терпели полное фиаско. Более того, похоже, в какие – то моменты, охваченный неконтролируемым страхом, он вёл себя безрассудно глупо, невольно увеличивая свой риск.

Джонни не мог не заметить, как врачаха функциональной диагностики на удивление подробно и добросовестно описала пятиминутный эпизод желудочковой квадригеиминии (экстрасистол каждый четвёртый цикл сердца), случившийся уже после окончания формальной процедуры тестирования. Неожиданно ему почему – то вспомнилось, как давным – давно в детстве его учила мама: «После бега сразу останавливаться нельзя. Нужно походить сначала, чтобы сердце успокоилось...» Конечно, к тому времени первая учительница уже отбила в буквальном смысле (металлической указкой, которой она больно и обидно до слёз наказывала его сначала действием, а потом уже одной вербальной угрозой) у Джонни тягу к знаниям (а потому он ужасно учился в школе, получая положительные оценки уже, по сути, не за знания, а в благодарность от преподавателей за тишину, которую не нарушал, будучи слишком «зашуганным и забитым», чтобы «шуметь» на уроках), однако она сохранилась у него, когда речь шла о возможной угрозе

здоровью, поскольку одно упоминание таких вопросов вызывало у него сильную тревогу. В ответ на любопытство Джонни мама сначала не желала называть ему возможные причины почему не нужно было сразу останавливаться после напряжённой аэробной физической нагрузки, словно не желая дополнительно страшить своего и без того безумно зашуганного отпрыска. Однако когда Джонни продолжил настойчиво хныкать чтобы мама рассказала, она произнесла мрачным, зловещим тоном (или Джонни так показалось): потому что тогда сердце может внезапно остановиться.

Теперь же, много лет спустя, став значительно умнее, чем тогда в малолетстве (или по крайней мере ему нравилось тешить себя так считая), Джонни не мог не поражаться, какую власть по – прежнему сохраняли над ним многие твёрдо усвоенные им ещё в детстве страшилки. Во многие из них он уже давно не верил на уровне своих интеллектуальных представлений, и тем не менее значительная часть из них продолжала наводить на него сильный ужас, моментально словно парализующий его способность рационально мыслить.

Подобным образом случилось и на этот раз. Ведь на уровне своих пусть и очень скромных на самом деле, но всё же хоть каких – то знаний он теперь понимал: люди, которые падали замертво после длительного бега, гибли отнюдь не от нежелания заставить себя пройти ещё сколько – то метров, а по причине внутренних сбоев в работе сердца и т.д. Обмороки же после бега, не ведущие к фатальному исходу, обычно случались, по – видимому, вследствие резкого ухода значительной части крови в венозные резервуары в ногах и провоцируемого таким образом ортостатического коллапса. Но несмотря на такое интеллектуальное понимание, Джонни всё равно накрыл сильный ужас при мысли о том, как когда он раньше времени остановился на беговой дорожке, его сердце также могло внезапно также поступить подобным образом. Конечно, Джонни понимал иррациональность и необоснованность своего опасения, но всё равно не мог совладать с охватившим его страхом.

У него, правда, неожиданно возникла ещё одна мысль. При интенсивной физической нагрузке уровень калия в крови значительно повышается, но после её снятия наоборот, падает, причём до уровня, существенно более низкого, нежели «в покое». Соответственно, как наступающая после интенсивных упражнений гипокалиемия, так и сам процесс её установления после резкой остановки, сопровождающийся значительными потоками ионов  $K^+$  через клеточную мембрану, могли в принципе привести к развитию электрической нестабильности в функционировании клеток сердца и, как следствие, внезапной смерти.

С перепугу от этой мысли ему стало ещё больше не по себе. Рука сама потянулась к лучевой артерии на запястье, чтобы нащупать пульс: Тук – тук – тук – провал – тук – тук – тук – провал – тук – тук – тук – провал – тук – тук – тук – провал – тук – тук – тук – провал – тук – тук – тук – провал... Джонни едва не помер на месте, осознав происходящее: та квадригеминия, о которой писала врачиха функциональной диагностики в заключении, похоже, стала теперь его постоянным ритмом.

Тут же нахлынуло ощущение обречённости. Джонни представил себе, как он придёт на приём к Меньшову, к которому он записался на завтра. Кардиолог самодовольно ткнёт его: «Посмотрите, у Вас всё ещё нет так плохо. Нет указаний на ишемию в ходе стресс – теста, аритмия особо не нарастает под нагрузкой, толерантность высокая. Таким образом, у врача будут дополнительные аргументы в пользу его любимого тезиса о «функциональной» природе мучивших пациента желудочковых экстрасистол».

Но ведь Джонни – то понимал, какой это на самом деле лютый пи\*\*ёж! Во – первых, он наверняка имел значительные шансы внезапно сдохнуть от своей желудочковой аритмии. А во – вторых, даже если она не убьёт его в ближайшие дни, то со временем за считанные месяцы от элементарной очень высокой нагрузки экстрасистол начнёт развиваться и будет прогрессировать кардиомиопатия, в свою очередь ведущая если не к скорой моментальной смерти, то к сердечной недостаточности. Последняя будет усугубляться прогрессирующей дисфункцией клапанов, особенно в левом сердце, в первую очередь митрального... Ещё дальше будут разрушаться и без того уже значительно повреждённые стенки аорты, грозя фатальной катастрофой вследствие разрыва аневризмы или расслоения...

От таких мыслей Джонни стало настолько страшно, что ноги его начали буквально подкашиваться. И тогда он принялся успокаивать себя идеей, которую другие назвали бы если не самоубийственной, то как минимум бредовой: «Раз от такой медицины никакого толку нет, придётся лечить себя самому! Я не собираюсь просто пассивно ждать смерти, наивно веря вашим фальшивым заверениям!» Джонни в который раз вспомнил со злостью, как кардиолог Меньшов старался убедить своего не в меру встревоженного пациента в якобы «функциональной» природе его очень многочисленных желудочковых экстрасистол. «Ага, разумеется! Ещё скажи, они «психогенные» и рекомендую вместо аритмолога обратиться к психотерапевту» – гневно думал Джонни.

Но поскольку на помощь такой (по его собственному, авторитетному только для него самого мнению, разумеется) медицины ему надеяться не приходилось, и он не собирался просто пассивно умирать (а решил принять в этом активное участие, – на отрезвляющее мгновение его осенила такая мысль, исполненная циничной иронии, которую, впрочем, он быстро затолкал обратно в подсознание), то Джонни принялся успокаивать себя самостоятельной составленной программой альтернативного лечения. Он рассудил так: «Если я не умер за эти три месяца ужасной аритмии, то маловероятно, что я откинусь в ближайшие полчаса по пути домой. А дальше меня будут дополнительно защищать препараты, которые я сам себе куплю».

С такой мыслью Джонни зашёл в аптеку, где на почти на все оставшиеся у него с собой после покупки продуктов деньги (которых, кстати, у него вообще оставалось мало, поскольку сам не мог заработать себе на жизнь и соответственно вынужденный влачить остаток своего существования на остаток маминой пенсии,

полученный им в сбербанке по наследству после её смерти) приобрёл по несколько пачек «магнерота» и глицина (от последнего, конечно, толку особо не предвиделось, зато он гораздо дешевле!).

Тут же, конечно, он было начал жалеть, так как «вдруг помру, не успев выпить и одну упаковку?...», но тут же злорадно успокоил себя тем что деньги после его кончины достанутся чужим людям (сколько – nibудь «своих» у него, конечно же, не имелось), а таблетками его больше никто не сможет воспользоваться. Джонни, конечно, не очень – то верил в чудодейственную силу глицина (да, положи руку на больное сердце, и магнерота тоже), однако эти средства спасали его если не от внезапной аритмической смерти, то от полного отчаяния, вызванного незнанием как лечиться дальше. А так он вроде как мог утешать себя мыслью: а вдруг и правда эти средства каким – то чудесным образом мне помогут?! Когда Джонни подумал об этом, ему сразу вспомнилась прочитанная где – то новость о том, как глицин может быть полезен в лечении шизофрении... Нет, не в монотерапии, разумеется, но сама идея всё равно очень нравилась. У Джонни сразу всплыло в памяти как в группе сектантки Куровской как, впрочем, и в других сообществах ВСД, многие участники считали его шизофреником. Вот и буду лечиться, – усмехнулся он про себя, хотя даже мысль о том, чтобы принимать препараты, которые традиционно принято называть антипсихотиками, казалась ему абсолютно неприемлемой.

Эта неожиданно оптимистичная для него идея о том, чтобы всё же попытаться справиться самому так увлекла Джонни, что он дошёл без особых потрясений связанных со страхом не только домой в тот вечер, но ещё и на следующий день в поликлинику на приём к Меньшову, куда шагал с непривычным для себя энтузиазмом и даже немного приподнятым настроением. Джонни уже казался теперь излишним сам визит к доктору, который всё равно ему ничего нового не скажет. Поэтому Джонни шёл на приём к кардиологу, настроенный не пытаться как прежде получить там какое – то новое лечение, а скорее поприкалываться ложными успокоениями, которыми его там, несомненно, накурмят сполна.

Уже сидя на приёме, Джонни с торжествующим злорадством поймал себя на мысли о том, как он может предсказать если не точные слова, то по крайней мере общий смысл того, что ему скажет врач. И действительно, внимательно просмотрев заключение ЭКГ стресс – теста, Меньшов произнёс (по крайней мере, так показалось пациенту) торжествующе: «Вот видите, даже аритмия у Вас практически не усилилась во время нагрузки. Это дополнительное свидетельство в пользу функциональной природы Ваших экстрасистол... И толерантность к физической нагрузке у Вас высокая, как у спортсменов... Поэтому Вы напрасно боитесь присутствия у себя скрытой ишемической болезни...» Слушая, как складно Меньшов ему всё это расписывает, Джонни в какой – то момент испытал значительный дискомфорт, неожиданно начав опасаться услышать в конце аудиенции вердикт примерно такого плана: «Здоров. Годен. А если беспокоят функциональные экстрасистолы, которые у Вас с Вашей повышенной эмоциональностью наверняка «от нервов», то идите к психотерапевту и лечите голову, это уже не моя компетенция».

Перебравшись такого развития событий и стремясь использовать все средства убедить доктора в тяжести своей болезни, которую тот упорно отказывался видеть, Джонни заявил: «Да, а ничего что у меня там систолическое давление поднялось на левой руке аж до 170, а поскольку на правой оно выше, то там, получалось, вообще было 185?!...» Но кардиолога, видимо, также не настроенного в этой ситуации сдаваться, такое возражение, казалось, нисколько не смутило. Он сказал: «Так это нормально, когда при значительной физической нагрузке давление растёт. А Вы к тому же ещё наверняка там сильно нервничали, вот оно у Вас так и подскочило... Но это ничего страшного, другое дело если бы оно упало...» От последней фразы Джонни стало не по себе, но зато он мог теперь за неё зацепить дальнейшее развитие своей аргументации. Джонни принялся пусть как обычно сбивчиво в силу своей робости, но всё же довольно подробно рассказывать про то, как в какой – то момент давление у него просело до 90/60. Для пущей убедительности Джонни даже упомянул, как врачиха поинтересовалась у него, мол, бывают ли такие снижения?..

Пристально наблюдая выражение лица кардиолога, Джонни не мог не обратить внимание, как тот на мгновение насторожился, словно поняв, насколько серьёзно может быть на самом деле значение происшедшего, однако тут же махнул рукой, тихо пробормотав бессмысленные слова вроде «Бывает, не нужно так заострять на этом внимание», которыми, видимо, врачи часто стараются уйти от пытливых вопросов не в меру дотошных и вместе с тем беспокойных пациентов.

Джонни был доволен своей способностью «поймать волну в сложившейся ситуации». Нет, разумеется, он не убедил кардиолога в своей точке зрения. Но в то же время понял: если настаивать, может стать ещё гораздо хуже. Ведь если Меньшов признает значимость эпизода падения давления во время стресс – теста, то получится, врачиха функциональной диагностики допустила серьёзный косяк. А учитывая то, как он настаивал её коллега была неправа, объявив ночной пароксизм на холтеровском мониторинге у Джонни эпизодом желудочковой тахикардии, выходило и вовсе уже не комильфо. Получалось, кардиологу нужно было вместо официального заключения специалистов, работавших в нем в одной поликлинике, принять по сути на веру рассказ своего странного, если не сказать откровенно поехавшего, пациента. Но готов ли был доктор Меньшов подписаться на такое? Джонни был в этом совершенно не уверен. Да, он собирался теперь лечиться самостоятельно, без консультаций с этим или ещё каким – то кардиологом, основываясь на сведениях, которые черпал из интернета. Но в то же время и порывать окончательно свои контакты с доктором Меньшовым Джонни не хотел. Ведь, в конце концов, когда (во что ему так хотелось верить) он сможет если не убрать совсем, то значительно уменьшить свою аритмию, ему хотелось бы задокументировать, так сказать, свои достижения посредством холтеровского мониторинга. Разумеется, бесплатно. А кто ему ещё даст туда

направление?.. С такими мыслями Джонни пока больше решил не давить на Меньшова доводами в пользу тяжести и опасности своего состояния, дабы тот окончательно не заклеил его ипохондриком и не отправил к психотерапевту.

К тому же, Джонни неожиданно пришёл на ум один аргумент, который мог быть при желании использован против него. Он вспомнил, как во время ЭКГ стресс – теста его беспокойный мозг был настолько занят перспективой внезапно умереть от аритмии, что даже совершенно не подумал о другом: даже при максимальных значениях пульса и систолического давления, достигнутых во время процедуры, ни разу не возникло даже малейшего намёка на боль в груди или одышку. И лишь теперь Джонни осознал: видимо, тогда врачахи приняли это во внимание, оценивая его состояние и «толерантность к физической нагрузке». К тому же, насколько он мог разглядеть своими подслеповатыми глазами, ни в одном из отведений ST-сегменты особо не поднимались по вертикали.

Понимая, как в случае чего Меньшов может легко и эффективно использовать данное обстоятельство, чтобы ещё раз почеркнуть уже не раз прежде высказанное им «у Вас нет клинической картины ишемической болезни», Джонни решил зайти с другой стороны. Попутно, кстати, с ужасом подумав про себя, как отвратительно работает его большая голова, раз он совсем недавно клянчил у доктора направление сдать биохимический анализ крови на «липидный профиль», а теперь едва не забыл спросить про результаты.

Достав заветный листочек, кардиолог ткнул Джонни в него носом: вот, смотрите. Доктор Меньшов, проработав по своей специальности тридцать пять лет, заведовавший на протяжении многих лет кардиологическим отделением больницы, видимо, у к тому моменту уже выработал эффективный профессиональный навык общения с такими пациентами, больными (по его представлениям) не столько на сердце, сколько на голову. И Джонни не мог не оценить невольно проницательность доктора, дававшего ему каждый раз возможность лично ознакомиться с результатами и даже их скопировать. Джонни с внутренней усмешкой не без примеси стыда вспомнилось тогда, как он не совсем доверял терапевту Мушкиной, которая сама зачитывала ему даже не численные результаты анализов, просто говоря где нормально, а где нет.

Растроганный такой любезностью, Джонни тогда даже не стал опять просить Меньшова выдрать анализ из карты (чтобы сделать ксерокопию, а тот будет опять недовольно говорить: ну когда же Вы купите уже себе нормальный телефон, чтобы просто сфотографировать), а вместо этого, сбивчиво поблагодарив врача, трясущимися руками стал пытаться делать снимок на свою говнозвонилку (из чего в результате толком ничего не вышло, – картинка получилась сильно размазанной, о чём Джонни потом сильно сожалел).

Пока Джонни так мучился, стараясь запечатлеть свои показатели, кардиолог не без некоторого торжествующего удовлетворения заявил Джонни: «Вот видите, у Вас холестерин всего 3,2 (ммоль/л)!» (рекомендуемая норма до 5,2) Его пациент, однако, в этом плане также был не лыком шит, как говорится, и тут же парировал, указав доктору на слишком низкое – всего 1,03 ммоль/л – значение лпвп, т.е. «хорошего» холестерина. Меньшова, однако, трудно было смутить подобным возражением. По его словам, такие показатели лишь по большей части у молодых, спортивных людей, а у Джонни, мол, не всё так плохо в этом плане, учитывая возраст.

И не поспоришь, – мрачно подумал Джонни про себя о сложившейся ситуации. Ведь в самом деле, он же не мог потребовать от кардиолога показать ему кучу чужих анализов, чтобы он удостоверился в правдивости заверений врача, по крайней мере, в целом, по масштабам значений. А главное – будучи немного знакомым с матчастью, так сказать, Джонни понимал: один из самых действенных способов улучшить относительную долю лпвп – регулярная длительная физическая нагрузка, которая, кстати, в целом перестраивает в правильную сторону обмен веществ, противодействуя развитию инсулин-резистентности, метаболического синдрома и диабета 2 типа. Он же просто лежал и сидел целыми сутками в ожидании смерти.

Но, как бы там ни было, после знакомства с заветной бумажкой Джонни почему – то немного успокоился, мысленно заверяя себя в том, как после исправления сердечного ритма (о чём он, правда, мог лишь мечтать) начнёт систематически больше двигаться, чтобы при помощи разумной аэробной физической нагрузки нормализовать лпвп фракцию своего холестерина. Он от души поблагодарил врача за всё, что тот для него сделал, и ушёл.

Первые последующие дни прошли у Джонни даже с некоторым эмоциональным подъёмом, вызванным иллюзией «он теперь знал, как лечиться». Джонни накупил себе препаратов магния – помимо оротата (магнерот) ещё разные комбинации с витамином В6, различавшиеся между собой кислотными остатками у нужного элемента. Джонни, безусловно, возмущала несправедливость окружающего мира, по которой ему не могли просто продать копеечный магниевый отдельно, а непременно необходимо оказывалось покупать дорогие комбинации с витаминами.

Существовал, конечно, в принципе ещё относительно дешёвый вариант сочетания магния с калием – аспаркам, который настойчиво рекомендовал ему Андрей Денисов... Андрей рассказывал, как когда он только сел в тюрьму, у него начались «проблемы с сердцем», а именно не просто сильная тахикардия, но ещё и значительная аритмия, а именно «частые перебои», и, по его словам, только упомянутый препарат, который давал ему добрый доктор в местах лишения свободы, его спас. Джонни высказал предположение, что такие проблемы у его товарища возникли в первую очередь вследствие отмены алкоголя, с чем тот в принципе согласился (видимо, ему тогда так прямо и сказали врачи).

Применительно к себе самому, однако, на тот момент у Джонни существовало сильное предубеждение против препаратов калия, основанное как минимум на следующих аргументах:



– Когда он недавно, уже с частыми экстрасистолами, сдавал кровь по направлению кардиолога, у него был нормальный уровень этого катиона в крови, а именно 4,1 ммоль/л (референсный интервал 3,5 – 5,0 ммоль/л);

– Джонни суеверно боялся гиперкалиемии, от которой, как ему с ужасом представлялось когда он думал об этом, сердце может попросту остановиться, даже без лишних трепыханий типа желудочковой тахикардии, переходящей в фибрилляцию, а просто сразу резко заглохнет в асистию, из которой обратно уже не запустишь никаким электрошоком, даже если бы ему кто – то ставший свидетелем его смерти захотел помочь, располагая для этого соответствующими техническими средствами и навыками по их использованию;

– Наконец, он почему – то был уверен в способности всегда получать более чем достаточное количества калия из пищи.

Таким образом, основываясь на вышеперечисленных аргументах, покупать и принимать аспаркам Джонни боялся, а потому был вынужден принимать более дорогостоящие препараты магния, куда дополнительно были намешаны всякие витамины, в основном B6.

Дополнительно Джонни старался есть как можно больше «полезных» (по его собственным представлениям и основываясь на сведениях из материалов в интернете) продуктов питания. Теперь он с огромным стыдом вспоминал, как смеялся в своё время над мамой, когда она пыталась лечить свой «остеохондроз и сосуды» разными биодобавками и всяческими «странными снадобьями». Джонни тогда открыто называл это шарлатанством и мошенническим бизнесом на больных людях, о чём прямо сообщал своей родительнице. Она же в ответ ему лишь печально качала головой и говорила: «Ты просто, Хрюшка, ещё молодой. Вот когда станешь старше, ты меня поймёшь...» И теперь, действительно, к нему пришло осознание того, как он сам, впадая в отчаяние от неизлечимости своей болезни, был готов теперь хвататься за всё, в том числе за такие сомнительные методы лечения, над которыми раньше бы презрительно посмеялся.

Джонни позаботился даже о психологической стороне вопроса, если так можно выразиться в контексте сделанного им. Ему не хотелось лишний раз переживать, когда тонометр показывал аритмию, а потому он специально разыскал в одном интернет – магазине старую модель соответствующего электронного прибора без такой функции (о приобретении же механического не было и речи, так как во-первых, Джонни не верил в собственную способность научиться правильно его использовать, настолько, чтобы доверять собственным измерениям, а во-вторых, не хотел лишний раз слушать перебои своего сердца стетоскопом). Джонни, правда, немного расстроился о дополнительной трате денег, которых и так оставалось очень мало – ведь он ещё к тому же оказался вынужденным заказать себе весы – не столько для того чтобы контролировать массу тела, а просто тогда доставка была бесплатной и не душила жаба платить за неё, хотя общая сумма покупки оказывалась дороже.

Однако несмотря на активно принимавшиеся им меры –разнообразные таблетки и добавки, кучу «особенно полезных», «функциональных» продуктов питания, которые он жрал как не в себя и т.д., в течение месяца после приёма Меньшова состояние Джонни лишь ухудшалось. Да, у него чуть поменьше стали неприятные субъективные ощущения, включая пальпитации (которых Джонни особенно боялся после того как услышал о них как не просто пророчащих плохой прогноз, о чём он знал уже давно, но ещё и возможных предвестниках внезапной смерти), не так мучила тревога (сам Джонни объяснял это для себя влиянием мегадоз магния), однако перебои в работе сердца – пресловутые желудочковые экстрасистолы, становились всё более частыми.

Джонни начал всё больше приходить в отчаяние. Его неоднократно посещали теперь мысли снова идти на приём к Меньшову, просить направление в больницу, хныкать, умолять «сделайте пожалуйста что-нибудь, я хочу ещё пожить» и всё такое... Однако мысли о том, какое это будет «грёбаное унижение» не пускали его, толкая придумывать всё новые бредовые идеи своего лечения. Движимый одной из них, Джонни купил себе супер – целительную минеральную воду из Чехии аж за пять тысяч рублей, двадцать четыре бутылки по пол-литра, однако никакого волшебного эффекта от неё он не заметил (кроме разве что поноса), – скорее, наоборот. И всё равно сдаваться Джонни не хотел, пока не произошло событие, надломившее его морально.

## Атака ботов

Эта внутренняя драма, о которой пойдёт речь, разыгралась, когда Андрей Денисов попросил его зайти помочь с компьютером. Раньше, пока у Джонни не было таких проблем с сердцем как теперь, у него не возникло бы и малейших сомнений в вопросе о том, как поступить: идти. Конечно, их дружба для кого – то скорей олицетворяла бы то, что всякие там психолухи, тролли и прочие злые языки называли бы эксплуатацией слабого сильным (Джонни, разумеется, ужасно бесило, когда его называли слабым, а потому он люто ненавидел как класс психолухов, троллей, а также вообще всех, кого считал злыми языками, говорящими неприятные и обидные для него вещи – таковых, разумеется, оказывалось вообще очень много, и старался при возможности максимально им нагадить с безопасного расстояния в интернете. Он рассуждал так: «Я не слабый, а просто инвалид, человек, которому не повезло со здоровьем, а потому не могу защитить себя. А называть человека слабым оскорбляет и унижает его, поэтому так делать нельзя. Если же они так поступают, то я постараюсь им за это отомстить, наказать их»). Но Джонни рационализировал бы это примерно так: «Да, наша дружба с Андреем такова, что, возможно (да ладно, можно признать, не возможно, а точно!), что я

гораздо больше отдаю, нежели получаю. Но это просто потому что я такой добрый, отзывчивый и бескорыстный человек, привыкший помогать людям, не требуя ничего взамен. К тому же я умный, а потому могу себе позволить великодушные делиться своими знаниями...»

Однако в сложившейся ситуации имелась очень неприятная загвоздка. Андрей жил в микрорайоне, имевшем дурную славу, а потому и подобающее неформальное название «Бермудский треугольник» или сокращённо Бермуды. Джонни даже не беспокоило особо, что человек, направлявшийся в те края без приглашения, мог вполне не вернуться оттуда живым. На сей счёт товарищ его успокоил: «Если у кого-то к тебе будут какие – то вопросы, говори идёшь к Андрюшке, и дальше можешь не волноваться».

Но Джонни очень тревожило другое: с ним может там случиться паническая атака, и ему никто не поможет, даже морально. Он представил себе, как Андрей будет смеяться над ним... Ладно, допустим он как-то доберётся туда... Но как обратно?!.. Джонни с ужасом представил себе эту дорогу, ведущую в горку с довольно приличным углом наклона. Даже в те годы, когда аритмия волновала его по большей части лишь теоретически, Джонни не раз там накрывали эпизоды, граничащие с панической атакой, а может, и являвшиеся ею. Он с содроганием вспоминал, как ему в какой – то момент начинало не хватать воздуха, он начинал нервничать, жадно глотать воздух ртом, словно выброшенная на берег рыба перед смертью, от чего ему становилось ещё хуже, и он каждый раз когда так происходило мысленно прощался уже с жизнью. А ведь тогда у него особо не было аритмии, или по крайней мере столь частой. Теперь же просто сам по себе подобный приступ страха вполне может спровоцировать фатальный эпизод желудочковой тахикардии, переходящий в фибрилляцию...

Джонни прекрасно понимал, каким безрассудством с его стороны в сложившейся ситуации было пойти к Андрею. Но, с другой стороны, тогда возникал вопрос: а как тогда туда НЕ ходить?! Ведь даже в свои «лучшие» годы он не смел перечить Андрею и не выполнять его просьбы. У Джонни вообще всю жизнь практически были огромные сложности с тем, чтобы говорить НЕТ, а потому он то и дело становился жертвой психопатов или просто мелких жуликов и негодяев, паразитировавших на таких добрых и доверчивых людях, как он. С Андреем же и подавно была особая история. У него имелось множество «друзей» – инвалидов, или просто людей со слабым здоровьем, которые, как он прекрасно понимал, в случае чего не набьют ему морду, а потому их можно было беспардонно использовать.

К каждому из них время от времени Андрей обращался с просьбой «помочь товарищу», от которой жертва, разумеется, практически не могла отказаться. Обычно он просил в долг деньги, которые потом, разумеется, даже не собирался возвращать, хотя обещания непременно сделать это мог раздавать направо и налево. Отказов он практически не встречал. Во – первых, Андрей специально находил в такого рода «друзья» людей, которым психологически очень сложно было сказать «нет». А во – вторых, даже если бы кто – то и попытался, Джонни прекрасно понимал, как будет развиваться события дальше. Получив как бы отказ, сначала Андрей будет делать вид, словно не расслышал сказанное. Потом с усмешкой повторит просьбу. Затем со всё большей угрозой в голосе начнёт вопрошать: «ты что, не хочешь помочь товарищу?!»

Как могли развиваться события дальше, Джонни имел возможность составить себе представление на основе одного разговора с женой Андрея Верой, когда та однажды рассказала, как пьяный Андрей избивал своих «друзей», когда те, видимо, смели высказывать пусть и по необходимости робкое, но всё же недовольство тем, как их беспардонно использовали.

Джонни сразу же мысленно начинал примерять эту ситуацию на себя. Он представлял себе, как Андрей бьёт его по больному месту. Вследствие чего Джонни, осознавая, как из него выколачивают всё самое ценное, что было у него, а именно знания, достававшиеся ему годами непосильного труда, когда он напрягал память в которой ничего не держалось, стараясь лучше освоить окружающий мир. И тут он вдруг должен был потерять всё по прихоти наглого ублюдка, бессовестно использовавшего возможность эксплуатировать его, обречённого слабым здоровьем на беззащитность. И тогда, наверное, Джонни бы впал в истерику и решил биться с Андреем до победного, то есть, фактически, увы, либо до собственной смерти, либо до состояния перманентного овоща, который либо элементарно сдохнет от голода в отсутствие ухода, либо будет определён в заведение типа психоневрологического интерната, где скоротает остаток своих незавидных дней среди издевательств санитаров, вымещающих на нём свои фрустрации за собственный социальный статус, обрекший их работать с такими, как он...

Представляя себе свои незавидные перспективы в рукопашном поединке с Андреем, Джонни также не мог не чувствовать лютую ненависть ко всяким там психолухам и прочим говнокоучам, пытавшимся поучать, рассуждая о такой ситуации: «А ты тренируйся! Учись драться, давать ему сдачи!» Ага, конечно же! Джонни помнил как почти сорок лет назад его неудачная попытка дать отпор однокласснику привела к удару затылком об пол, а затем, как следствие, к первым приступам дереализации – деперсонализации и паническим атакам. И как он мог сравниться по силе с Андреем, если тот был физически сильным человеком, часами разгружавшим каждый день перевозимые им ящики весом по 50 – 60 кг каждый?!

Допустим, Джонни начнёт тренироваться изо всех сил. Но мышцы у него всё равно расти не будут – может, из-за какого-то генетического дефекта соответствующей ткани, нарушения иннервации, обрекавшего на атрофию или ещё какой замысловатой причины. Он в своё время уже проверял это в подростковом возрасте, тщетно пытаясь суметь хотя бы один раз подтянуться на перекладине...

И даже если начать пересиливать себя и лезть из кожи вон, то просто от высокого давления в итоге разорвётся какая –нибудь артерия, и всё – мгновенная смерть! Причём не обязательно даже аорта, а скорее

среднего калибра, вероятно, внутричерепная, и тогда сгинет он в считанные минуты от геморрагического инсульта!

А ещё другой вариант – сердце не вывезет. Клапан от избыточной нагрузки, высокого давления крови и т.д. откажет, а из-за него и весь насос, или скорее даже при небольшом дефекте и связанной с ним регургитации убьёт размножившаяся в нём зараза (эндокардит). А нет, так разовьётся гипертрофия левого желудочка, кардиомиопатия, и дальше уже внезапная смерть от аритмии вопрос недолгого времени!

Но даже если представить себе совершенно уж фантастический вариант: допустим, Джонни удалось достичь такой физической формы, которая позволила ему противостоять Андрею, чтобы тот не решился начать его бить просто по малейшей прихоти. Однако на сей счёт у того было ломовое решение, которое Джонни стал обозначать для себя как «атака ботов».

У Андрея были разные категории «друзей». Помимо таких инвалидов, как Джонни (самого Джонни, разумеется, бесило даже собственная формулировка «такие, как», поскольку он считал себя уникальным человеком!), которых он попросту беспардонно эксплуатировал, пользуясь их неспособностью дать ему достойный отпор, имелись также своего рода их противоположности – головорезы – уголовники (вероятно, по патологической структуре своей личности ещё более любые антисоциалы, нежели сам Андрей), которые привлекались лишь во время действительно серьёзных разборок. И уж естественно, Андрей бы попросту даже постыдился натравливать таких на калек (хотя однажды как бы невзначай привёл «в гости» к Джонни одного такого, когда приходил брать «в долг» особенно крупную сумму). Для этих целей, а именно для физических расправ с «товарищами», которые по какой – либо причине категорически отказывались вести себя так, как от них требовалось, была предназначена ещё одна категория «друзей». Их Джонни для себя называл «Алкороботы» или сокращённо просто боты (Андрей, много игравший в компьютерные игры, любил использовать это слово применительно к знакомым людям). С этих Андрей не вымогал деньги, поскольку с них, собственно, и взять – то было особо нечего. Напротив – он сам их время от времени подкармливал, или скорее подпаивал, когда у них особенно сильно «трубы горели». Ну а в качестве благодарности боты были обязаны выполнять некоторые «особые поручения».

Нет, разумеется, на какие – то серьёзные разборки Андрей бы их не послал, поскольку бойцы из них, прямо скажем, так себе, но чтобы разобраться с непослушными «друзьями» – инвалидами, чтобы покалечить их ещё больше когда самому руки не хотелось марать, они были очень удобны.

Ведь даже если они кого –нибудь, скажем, убьют, зарезав «розочкой от бутылки», то кто ж им поверит, когда они укажут на него как на заказчика. Андрей в случае чего скажет: «Я их не знаю. Он пропил свой мозг, и ему показалось это я его просил. Да, я его угощал бухлом, но задания кого – то убить не давал, ему померещилось».

Прикинув всё это у себя в голове, Джонни даже не стал пытаться долго спорить с Андреем и сколько –нибудь серьёзно сопротивляться его «приглашению» в гости, а лишь похныкал немного, как ему тяжело будет тащиться так далеко с больным сердцем, после чего пообещал прийти, как он имел привычку уточнять даже тогда, когда считал себя не в столь плохой форме, «если буду жив».

Кое – как волоча свой калечный организм в направлении Бермуд, он злорадно думал о том, как обломается Андрей, когда Джонни свалится замертво не дойдя совсем немного до его дома. Этого, однако, не произошло, и Джонни к собственному удивлению доковылял к месту назначения даже без панических атак.

Первое время пребывания в гостях у Джонни прошло без эксцессов, если не считать недовольства Андрея тем, что он больше смотрел в телевизор, нежели занимался задачей, для решения которой, собственно, его пригласили. Это, впрочем, было и неудивительно, учитывая что Джонни уже лет пятнадцать практически совсем не смотрел зомбоящик, если только вот таким случайным образом в гостях.

Драма в голове Джонни начала разыгрываться тогда, когда Вера пригласила его с ними поужинать, и он втянулся в обсуждение с Андреем и его женой увиденного в телепрограмме. Передача была посвящена трагедии в Керчи, где молодой парень из технологического колледжа устроил кровавую бойню в своём учебном заведении.

Джонни был поражён тем, с каким чувством праведного гнева ну ладно Вера, но также сам Андрей осуждали стрелка. Джонни сразу вспомнилось, как он впервые узнал о событиях тех дней, когда одна участница его беседы вк переслала ему аудиозапись практически непосредственной свидетельницы тех событий, озаглавленную «слабонервным не слушать!» В аудио-сообщениях, то и дело всхлиывая, девушка по имени Рита рассказывала следующее:

«... У нас взорвали политех... Там стреляли. Мы начали бежать... Мы начали прыгать через забор... Слышала, сейчас полиция едет?! Она едет к нам!.. (Всхлипы...) Я сейчас дома... Нас какой – то мужчина отвёз домой... Я сейчас позвонила папе, он сейчас ко мне едет... (Не может какое-то время дальше говорить, плачет...) Муж бывшей библиотечарши нашей довёз нас домой... (Сильные всхлипы...) Я не могу дышать...»

Когда Джонни впервые услышал эту запись, его, конечно же, заинтересовала «психосоматическая» реакция девушки на сильные эмоции. Ему захотелось расспросить её, были ли тогда у неё напряжены мышцы груди и так далее. Но пообщаться на данную тему с ней у него, разумеется, никакой возможности не имелось, а потому он просто продолжал слушать:

«... Я не могу, ты понимаешь, мою подругу убили, у меня на глазах!.. (Сильные, повторяющиеся всхлипы...) Я видела, как она упала и не шевелилась больше, ты понимаешь? Я видела, как пацаны просто

падали и кровь разлеталась... (Сильные всхлипы...) Это всё теперь у меня перед глазами, ты понимаешь, я не могу... (Сильные, повторяющиеся всхлипы...)» Джонни, конечно же, стало интересно, останутся ли у неё потом пост-травматические явления типа флешбеков, но выяснить этот вопрос, опять-таки, он никак не мог. Было ясно одно: эта девушка пережила тогда достаточно сильное потрясение, как видно из её следующих реплик:

«Я сижу сейчас на полу и не могу успокоиться, меня всю трясёт... (Сильные всхлипы...) Я боюсь даже дома находиться...»

У Джонни сложилась уверенность в том, как важно было Рите выговориться и быть услышанной, судя по тому что она написала потом практически то же самое ещё текстом, видимо, понимая что голосовые многие не слушают:

«Политех взорвали

По нам стреляли

Слышали сейчас полиция ехала

Она ехала к нам

Мы бежали куда могли

Мы перелезли через забор

Я руку разцарапала

Я видела, как моя подруга упала и больше не шевелилась

Все бежали

Нас муж бывшей библиотекарши

Отвёз

У меня истерика

Я не могу дышать»

Джонни находил что-то особенно трогательное даже в орфографических ошибках, которые совершала Рита в словах полиция, расцарапала, шевелилась. Он остро чувствовал контраст с тем, что можно было прочитать на загаженных рекламой новостных сайтах, где вроде как правописание было грамотным, но не было той живой человечности, яркой эмоциональности, которой был пропитан испуганной девушки, когда она говорила, захлёбываясь слезами:

«Я не знаю!.. (Всхлип...) Мы просто вышли во внутренний двор Политеха, и через минуту всё взорвалось! Просто стёкла везде повывлетали... Начали стрелять... Я бежала и видела, как пацаны просто падают и кровь летит повсюду... (Сильные, повторяющиеся всхлипы...) Аaaa! Мою подругу... (Сильные всхлипы...) Мы просто бежали... Она упала, и всё, она больше не встала... (Сильные всхлипы...) Я не видела больше её... Там куча моих друзей... (Всхлипы...) Как же мне страшно!.. (Всхлипы...) Я прибежала домой просто... (Сильные всхлипы...) Я не знаю, что мне делать... (Всхлипы...) Я сижу возле шкафа, слушаю как полиция ездит, и мне страшно... (Сильные всхлипы...) Скоро должен приехать папа, потому что я ему позвонила...

Дослушав Веру и Андрея, Джонни попытался аккуратно изложить такую позицию. Он сказал: «Мне, конечно, очень печально, когда происходят такие вещи; гибнут, становятся инвалидами действительно ни в чём не повинные люди и всё такое. Но причины могут быть разные». По словам Джонни, некоторые люди убивают просто потому что у них в голове что-то пошло не так, на структурном, органическом, или по крайней мере функциональном уровне. Он вкратце рассказал, как в своё время в учебнике по психологии его поразила история о том, как утром 1 августа 1966 года Чарльз Уитмен, бывший морской пехотинец, а впоследствии вроде как добросовестный студент и сотрудник банка, можно сказать, образцовый гражданин, открыл со смотровой площадки высотного здания университета шт. Техас огонь по прохожим (13 погибли, 31 ранены), а перед стрельбой убил свою мать и жену.

В этой истории для Джонни заключалось гораздо больше, чем он мог рассказать Андрею. Джонни считал её очень показательной. Он был твёрдо убеждён в том, какой должна быть психиатрия, а именно подлинной биологически – медицинской наукой о мозге и связи его патологии с нарушениями ментальных функций, а не коллекцией досуговых фантазий о том, как люди виноваты в своей «съехавшей крыше». Это, по его мнению, дало бы возможность предотвратить многие трагедии подобной той, что учинил в итоге Чарльз Уитмен...

Джонни был впечатлён уровнем понимания ситуации, который Чарльз продемонстрировал в записке, составленной в 6:45 вечера 31 июля:

«Я не вполне понимаю что побуждает меня печатать это послание. Возможно, для того чтобы оставить хотя бы смутную причину действий, которые я недавно совершил. Я на самом деле не понимаю себя в эти дни. Я должен быть обычным умным и разумным молодым человеком. Тем не менее, в последнее время (и я не могу вспомнить, когда это началось) я стал жертвой множества необычных и иррациональных мыслей. Эти мысли постоянно возвращаются, и мне приходится прилагать огромные усилия, чтобы сконцентрироваться на полезных и прогрессивных задачах. В марте, когда мои родители расстались, я заметил состояние сильного стресса. Я проконсультировался с доктором Кокрумом в университетской клинике и попросил его порекомендовать кого-то, с кем я мог бы поговорить о психиатрических проблемах, которые, как я чувствовал, у меня имелись. Я один раз пообщался с доктором, пытаюсь донести до него свои опасения относительно всепоглощающих агрессивных порывов, которые я чувствовал. После одной сессии я больше

никогда не виделся с этим доктором, и с тех пор я боролся с моим ментальным хаосом в одиночестве, и похоже, что безуспешно. Я хочу, чтобы после моей смерти была выполнена аутопсия с целью посмотреть, есть ли какая –нибудь видимая физическая патология. У меня в прошлом были сильные головные боли, и я использовал две большие бутылки Экседрина за последние три месяца.

После серьёзных раздумий я решил убить свою жену Кэти этим вечером, после того как заберу её с работы в телефонной компании. Я очень люблю её, и она была мне такой замечательной женой, о какой только может мечтать любой мужчина. Я не могу указать какую – либо вразумительную специфическую причину этого поступка. Я не знаю, то ли это эгоизм, то ли я не хочу, чтобы ей пришлось иметь дело с позором, на который её наверняка обрекут мои действия. В данный момент, впрочем, главная причина у меня на уме, – это что я действительно не считаю этот мир заслуживающим того, чтобы в нём жить, и сам готов умереть, и я не хочу оставлять её страдать. Я намереваюсь убить её как можно безболезненнее.

Подобные причины подтолкнули меня также лишить жизни мою мать. Я не думаю, что бедная женщина когда – либо радовалась жизни так, как она того заслуживала. Она была простой молодой женщиной, вышедшей замуж за очень собственнического и доминирующего мужчину. Всю свою жизнь, будучи мальчишкой, до тех пор пока я не убежал из дома, чтобы вступить в войска морской пехоты... »

(на этом месте Уитмен прервал своё послание, продолжив его ночью уже от руки)

прервали друзья

1 августа 1966, понедельник

«обе мертвы

... я оказывался свидетелем её избиений минимум раз в месяц. Потом, когда ей это надоело, мой отец старался сделать так, чтобы держать её ниже привычного уровня жизни.

Я представляю, это выглядит так, что я зверски убил любимых людей. Я всего лишь старался сделать это быстро и хорошо. Если страховка моей жизни будет признана действительной, пожалуйста, расплатитесь по всем фальшивым чекам, что я выписал в эти выходные. Пожалуйста, верните мои долги. Мне 25 лет и я был финансово независимым. Направьте оставшиеся средства в фонд психического здоровья. Возможно, исследования могут предотвратить трагедии такого типа».

Таким образом, Уитмен пытался обращаться за помощью к психиатру. Но какие же выводы сделал для себя этот специалист? Вот его запись после визита пациента:

«Это новый студент, направленный ко мне одним из врачей общей практики. Этот массивный, мускулистый молодой человек казался источающим враждебность, когда он начал сессию с утверждения, что с ним происходило что-то неладное и он не узнавал себя. Он был одним из двух братьев, выросших во Флориде. У его отца (который, не имея образования, сумел сильно разбогатеть) был очень успешный бизнес в сфере сантехнических услуг. Пациент характеризовал своего отца как грубого, доминирующего и требовательного по отношению к другим трём членам своей семьи. Молодой человек женился 4 или 5 лет назад в период службы в морской пехоте. Он говорил, что очень любит свою жену, но признал, что его тактика напоминает отцовскую и пару раз он применял силу. Он упомянул несколько своих заслуг в войсках морской пехоты, но в то же время упоминал попадание под трибунал за драку, вследствие чего был разжалован в рядового. Тем не менее, он получил стипендию на обучение в университете в течение двух лет, в то же время продолжая числиться в армии. Он сказал что жена теперь стала чувствовать себя более комфортно с ним, нежели прежде, поскольку он старался держать себя с ней в руках.

Непосредственным поводом к его визиту послужило расставание его родителей примерно месяц назад... Но хотя он выражал заботу о матери, больше всего его беспокоило собственное состояние. Он охотно признаёт, что его посещали периоды враждебности практически без повода. Настойчивые попытки проанализировать его ощущения не принесли результатов, за исключением нарисованной им выразительной картины «Думаю о том, чтобы подняться на башню с ружьём для охоты на оленей и начать отстреливать людей»».

Психиатр также отметил перемены резкие настроения у своего пациента от явной враждебности до слезливости. Психиатр не выписал никаких препаратов, но рекомендовал пациенту прийти на приём через неделю, а также сказал, что Чарльз может позвонить ему в этот период, если почувствует в том необходимость. Но Уитмен больше не вернулся, видимо, сочтя при таком подходе доктора к его проблеме дальнейшие свои визиты к нему бесполезными в принципе.

Джонни считал ошибку психиатра с данным пациентом очень симптоматичной. Доктор Хитли подошёл к случаю Уитмена с психосоциальной позиции, которая на тот момент в их стране сводилась в основном к следованию традициям фрейдизма. Психиатр уделил много внимания семье пациента; как и положено в рамках исповедуемого им направления, много внимания уделил взаимоотношениям с отцом и матерью, ну и, разумеется, их истории, идущей из детства.

При этом, складывалось такое впечатление, он даже не рассматривал мысли Чарльза о том, чтобы подняться на башню и начать отстреливать людей, словно оленей, как серьёзную реальную угрозу (видимо, поскольку интерпретировал их скорее в некотором символическом смысле, а не прямом как источник непосредственной опасности для кого-то), которая может быть воплощена в реальные практические шаги. Джонни также находил весьма показательным то, как психиатр даже не пытался искать биологические причины проблем своего пациента, с которыми тот к нему обратился. Да, наверняка социально –

психологические факторы в какой-то мере тоже повлияли. Но разве взрослый человек, здоровенный мужик, просто испытывающий стресс в результате развода родителей, полезет просто так на башню стрелять по безоружным, ни в чём не повинным людям?!..

Джонни, практически с тех пор как он впервые об этом прочитал, придерживался биологической теории в объяснении ужасающих поступков Чарльза Уитмена. Однако в ней имелась серьёзная неувязка, которая его очень расстраивала. Ещё со времени своего первого знакомства с этой историей в учебнике психологии, Джонни знал, что при вскрытии у Ч. Уитмена была обнаружена агрессивная злокачественная опухоль головного мозга, из-за которой он при любых обстоятельствах наверняка не дожил бы до конца 1966 года.

Но проблемы с поведением у него наблюдались уже не первый год... Ещё в 1963 году, находясь в войсках морской пехоты и попав под трибунал, Чарльз был вынужден сознаться в нелегальном ношении огнестрельного оружия и патронов для винтовки М – 14, а также в многократных случаях ростовщичества, азартных играх и угрозах выбить зубы своему сослуживцу (последнее обвинение, впрочем, он отрицал).

Для версии, которой придерживался Джонни, эпизоды импульсивного и антисоциального поведения Чарльза Уитмена за годы до трагической стрельбы являлись значительным камнем преткновения. Ведь было совершенно очевидно: будущий массовый убийца не мог жить так долго с полиморфной глиобластомой. Каким бы он ни был здоровым и спортивным парнем, зловеющая опухоль непременно убила бы его за считанные месяцы!

Однако в итоге Джонни всё же придумал объяснение, призванное устранить противоречие, которое, как ему теперь представлялось, оказывалось лишь кажущимся. Согласно его новой версии, опухоль Ч. Уитмена могла прогрессировать со временем. Джонни сам очень боялся этой зловеющей глиомы. Тем более зная: в его возрасте уже давно 40+ именно она являлась наиболее часто встречающейся формой «рака мозга», да к тому же ещё у мужчин в полтора раза чаще! Однако в случае такого молодого человека как Чарльз Уитмен на момент своей смерти, опухоль со значительной вероятностью могла развиваться поэтапно: сначала диффузная астроцитома (2 градации, с которой вполне можно протянуть несколько лет), потом анапластическая (градация), и лишь затем полиморфная глиобластома (всегда 4 градация). Джонни, конечно, был очень расстроен отсутствием у себя достаточных познаний в невропатологии (как и других сведений о мозге, которые считал очень важными) чтобы оценить ситуацию самому, но считал показательным следующее обстоятельство: первый патолог, писавший заключение по результатам вскрытия Уитмена, ошибочно диагностировал не агрессивную астроцитому. И лишь потом эксперты специальной комиссии пришли к правильному выводу.

Джонни, конечно, опять-таки был огорчён ограниченностью своих знаний, не позволявших ему высказать разумную содержательную версию о том, повреждение какой структуры мозга Ч. Уитмена могла спровоцировать такое поведение... Но в то же время Джонни был убеждён: чудовищные поступки Чарльза Уитмена имели биологическую подоплёку, связанную с глиобластомой размером с монету, которая росла из-под таламуса, упиралась в гипоталамус и сдавливала миндалевидное тело. Миндалевидное тело участвует в эмоциональной регуляции, особенно страха и агрессии. К концу XIX века учёные открыли, что повреждение миндалевидного тела вызывает эмоциональные и социальные нарушения. В тридцатые годы прошлого столетия биологи Генрих Клувер и Пол Бьюси продемонстрировали, что повреждение миндалевидного тела у обезьян вызывало целый комплекс симптомов, включая отсутствие страха, притупление эмоций и чрезмерную реактивность. Самки обезьян с повреждённым миндалевидным телом демонстрировали неадекватное материнское поведение, оставляя без присмотра или физически травмируя своих младенцев. У нормальных людей активность миндалевидного тела повышается, когда они видят угрожающие лица, оказываются в пугающих ситуациях, или испытывают социальные фобии.

Упоминая эту трагическую историю в разговоре с Андреем, Джонни подчеркнул, что может привести ещё кучу примеров того, как травма головы кардинальным образом меняла поведение. Например, про то, как 13 сентября 1848 года в результате несчастного случая в ходе взрывных работ длинный металлический стержень в прямом смысле слова вынес часть мозга (в основном лобной коры левого полушария) железнодорожного рабочего Финеаса Гейджа. После длительного пребывания в полу-комаатозном состоянии, Финеас Гейдж, которому заботливые друзья уже заготовили гроб, выжил. Однако, как впоследствии писал наблюдавший его врач Джон Харлоу:

«Равновесие, или баланс, так сказать, между его интеллектуальными способностями и животными наклонностями, оказался нарушен. Он стал вспыльчив, непочтителен, разражаясь порой грубейшими ругательствами (ранее у него не было такой привычки), не проявляет уважения к своим товарищам, нетерпим к ограничениям и советам, когда они конфликтуют с его желаниями. Временами он бывает очень упрямым, и в то же время капризным и колеблющимся. Строит много планов на будущее, которые не успевает привести в исполнение, прежде чем отказывается от них в пользу других, кажущихся ему более разумными. Ребёнок в своих интеллектуальных способностях и проявлениях, он одержим животными страстями взрослого мужчины. До травмы, хотя и не получив образования в школах, он обладал очень сбалансированным разумом, и знакомые смотрели на него как на практичного, сообразительного делового человека, очень энергичного и настойчивого в реализации своих планов. В этом отношении его разум радикально изменился, настолько, что его друзья и знакомые стали говорить, что он уже не был тем Гейджем, которого они знали».

Потом, в одной книжке, Джонни как-то наткнулся ещё не насколько подобных историй, в которых прогресс инструментов исследования головного мозга помог неврологам разобраться лучше:

«Рассмотрим случай мужчины 46 лет по имени Алекс. Жена Алекса, Джулия, начала замечать перемены в его сексуальных предпочтениях. Впервые за те два десятилетия, сколько она его знала, он начал проявлять интерес к детской порнографии. И не просто небольшой, но всепоглощающий интерес. Он тратил время и энергию на посещение веб-сайтов с детской порнографией и поиск соответствующих журналов. Он также обращался с непристойными предложениями к молодой женщине в массажном салоне, чего раньше никогда не делал. Он словно стал другим человеком, не тем, за которого Джулия выходила замуж. В то же время, Алекс жаловался на усиливающиеся головные боли. Джулия отвела его к семейному врачу, который отправил их к неврологу. Сканирование головного мозга Алекса показало массивную опухоль в орбитофронтальной коре. После того как нейрохирурги удалили опухоль, сексуальные потребности Алекса вернулись к норме.

История Алекса подчёркивает важный момент: когда меняется биология человека, меняется процесс принятия решений, его потребности и желания. Влечения, которые люди считают сами собой разумеющимися (я гетеро/гомосексуалист, меня привлекают взрослые/дети, я агрессивен/не агрессивен), зависят от запутанных деталей нашей нервной системы. Хотя удовлетворение таких потребностей обыденное сознание рассматривает как свободный выбор, даже самое поверхностное изучение фактов демонстрирует ограничения такого предположения.

Уроки из истории Алекса подтверждаются неожиданным продолжением. Примерно 6 месяцев спустя после операции, его педофилия стала возвращаться. Жена Алекса снова отвела его к врачам. Нейрорадиолог установил, что часть опухоли не была удалена во время операции и теперь росла снова – Алекс опять отправился под нож. После удаления остатков опухоли, его поведение вернулось к норме.

Неожиданная педофилия Алекса показывает, какие тайные стремления и желания могут скрываться за нейронной ширмой социализации. Когда лобные доли повреждены, люди становятся «раскрепощёнными», обнаруживая присутствие более мрачных элементов нейронной демократии. Будет ли корректно сказать, что Алекс был «по сути своей» педофилом, просто социализированным сдерживать свои импульсы? Вероятно, многие люди не хотели бы открывать для себя чуждые подпрограммы, скрытые под их собственной лобной корой.

Часто развязное поведение наблюдается у пациентов с лобно-височной деменцией, трагическим заболеванием, при котором деградируют лобные и височные доли. С потерей мозговой ткани пациенты теряют способность контролировать тайные желания. Они изводят своих близких, демонстрируя многочисленные нарушения социальных норм: пытаются красть из магазина на виду у продавцов, снимают с себя одежду в общественных местах, игнорируют запрещающие сигналы, едят из мусорных баков, проявляют агрессию или непристойное сексуальное поведение. В результате пациенты оказываются в зале суда, где их адвокаты, доктора и взрослые дети вынуждены объяснять судье, что в этом нет вины пациента, значительная часть мозга которого разрушена, и в настоящее время нет препаратов, способных остановить этот процесс. Подобное поведение, ведущее к проблемам с законом, демонстрируют 57% пациентов с лобно-височной деменцией, по сравнению со всего 7% пациентов с болезнью Альцгеймера.

В 2001 году семьи пациентов с болезнью Паркинсона стали замечать нечто странное. Когда пациенты принимали препарат прамипексол, некоторые из них превратились в азартных игроков. И не просто случайных, но патологических азартных игроков. Это были пациенты, ранее не проявлявшие интереса к азартным играм, а теперь они стремились в Лас-Вегас. Один 68-летний мужчина в течение шести месяцев проиграл более двухсот тысяч долларов. Некоторые пациенты стали одержимы игрой в покер в интернете, набирая нереальные долги по кредитным картам. Многие старались, как могли, скрыть растраты от своих семей. Для некоторых, новая зависимость выходила за пределы азартных игр и включала навязчивое потребление пищи и алкоголя, а также гиперсексуальность.

Что же произошло? Упомянутый препарат повышал уровень нейромедиатора дофамина. Однако это вещество несёт в мозгу двойную службу. Помимо своей роли в передаче моторных команд, он также служит основным передатчиком в системе поощрения, направляя человека в поиске пищи, питья, половых партнёров, а также всего, что полезно для выживания. Из-за его роли в системе поощрения, дисбаланс дофамина может вызывать игровой азарт, переедание и наркотические зависимости – поведение, обусловленное сбоем в системе поощрения».

Показательными представлялись также следующие два случая, о которых Джонни узнал из заинтересовавшей его статьи:

«Первой пациентке было 20 лет на момент исследования. Она попала под машину в возрасте 15 месяцев. Тогда через несколько дней её сочли вполне выздоровевшей. Аномалий в её поведении не было обнаружено до трёхлетнего возраста, когда впервые было отмечено, что она не реагирует на словесные и физические наказания. Её поведение становилось всё более неуправляемым, настолько, что к 14 годам потребовалось поместить её в специализированное учреждение. Учителя считали её умной и способной к учёбе, однако она постоянно не выполняла задания. В подростковом возрасте у неё отмечалось неуправляемое поведение в школе и дома (например, она демонстрировала неспособность следовать правилам, устраивала частые громкие перебранки со сверстниками и взрослыми). Она часто совершала кражи в своей семье, у других детей и из магазинов, что вело к многочисленным арестам. Она проявляла словесную и физическую

агрессию по отношению к другим. Хронически лгала. Обращало на себя внимание отсутствие у неё друзей. Она совершала побеги из дома и из исправительных учреждений. Она также демонстрировала ранее рискованное сексуальное поведение, приведшее к беременности в возрасте 18 лет. Попытки коррекции её поведения в исправительных учреждениях, а также психотропные препараты не давали эффекта. После того, как пациентка многократно подвергала себя физическому и финансовому риску, она стала всецело зависимой от родителей и социальных служб, которые оказывали ей финансовую поддержку и следили за её личными делами. Она не формулировала никаких планов на будущее и не искала трудоустройства. Когда её устраивали на работу, она не была способна там удержаться по причине своей безответственности и грубых нарушений правил. Аффективные реакции её были лабильными и часто плохо соответствовали ситуации, однако поверхностное социальное поведение было без особенностей. Она никогда не испытывала вины или раскаяния за своё поведение. Свидетельства о выражении ею эмпатии практически отсутствовали, и её материнское поведение отмечено опасным безразличием к потребностям младенца. Она обвиняла в своих проступках и социальных трудностях других людей и отрицала любые трудности с пониманием или поведением.

Второму пациенту было 23 года. В возрасте трёх месяцев ему была выполнена резекция опухоли в правой лобной доле. Он хорошо выздоравливал, и не было признаков возвращения опухоли. Вначале его развитие проходило нормально. В младшей школе были отмечены небольшие трудности с контролем поведения и взаимодействием со сверстниками, однако он не был особо неуправляемым в школе или дома. К девяти годам, однако, он демонстрировал общее отсутствие мотивации, имел ограниченные социальные контакты, обычно демонстрировал аффективную нейтральность и время от времени страдал короткими, взрывными вспышками гнева. Его усидчивость была плохой. Ему удалось окончить среднюю школу; однако, возможно из-за утраты организованной структуры ежедневной активности, его проблемы с поведением усугубились после окончания школы. Предоставленный самому себе, он ограничил свою активность просмотром телевидения и прослушиванием музыки. Его личная гигиена была низкой, а его жилище было грязным. Он потреблял большое количество пищи с высоким содержанием жира и сахара, в результате чего у него развилось ожирение. Он также демонстрировал ненормальные предпочтения в еде, например, употреблял замороженные продукты без приготовления. Он не мог долго удержаться на одной работе из-за прогулов, опозданий и общей безответственности. Он демонстрировал финансовую беспечность, что привело к большим долгам, а также осуществлял плохо спланированные мелкие кражи. Он часто угрожал другим и иногда совершал физические нападения. Он часто лгал, нередко без явного мотива. У него не было длительной дружбы и он не демонстрировал эмпатию. Его сексуальное поведение было безответственным. В результате случайной связи он стал отцом ребёнка, однако не выполнял родительские обязательства. Он был зависим от своих родителей в плане финансовой поддержки и решения проблем с законом. Он не чувствовал вины или раскаяния за своё поведение и не был способен сформулировать сколько-нибудь реалистичные планы на будущее.

Оба пациента воспитывались в стабильных семьях представителей среднего класса, выпускников вузов, выделявших для своих детей значительное время и ресурсы. В обеих семьях не было истории неврологических или психических заболеваний. У обоих пациентов были хорошо социально адаптированные братья или сёстры, поведение которых было нормальным. Результаты неврологического осмотра обоих пациентов были нормальными, за исключением упомянутых особенностей поведения.

В то время как оба пациента демонстрировали нормальные базовые интеллектуальные способности (общая информированность, способность повторять в прямом и обратном порядке случайные последовательности цифр, арифметические действия в уме, словесная аргументация, невербальное решение задач, словесная и визуальная память, речь и язык, визуальное пространственное восприятие, визуально-моторные способности и академическая успеваемость), они не могли нормально усваивать правила и стратегии на основе повторения опыта и обратной связи.

Кроме того, они демонстрировали низкий уровень морального развития (преконвенциональный в рамках концепции Л. Колберга), а также ограниченное понимание социальных и эмоциональных последствий принятых ими решений.

В компьютерной модели принятия реальных решений в условиях неопределённости вознаграждений и наказаний, в отличие от нормальных контрольных субъектов, оба пациента не сумели выработать предпочтения в пользу выигрышной стратегии. Они не смогли выбирать опции с низким немедленным вознаграждением, но положительной долгосрочной прибылью. Вместо этого, они упорно выбирали опции, обеспечивавшие им большое немедленное вознаграждение, но более высокие долгосрочные потери.

Сканирование мозга обоих пациентов (магнитно-резонансная томография исследовательского уровня, позволяющая восстановить трёхмерную картину) показало локализованные поражения префронтальных участков».

Джонни осознавал, как важно понимание подлинных, биологических причин. Ведь без него, например, в первой из последних двух историй женщину считали бы просто «распущенной», а молодого человека – ленивым раздолбаем. Джонни упомянул, насколько мог доступно, Андрею и его жене свой основной вывод о биологических корнях деструктивного поведения в историях, описанных выше. Однако вместе с тем отметил возможность ситуаций, когда главные причины совсем иные. Одной из них, по его словам, стала трагедия керченского стрелка.



В этом плане Джонни находил очень показательной историю, рассказанную знакомой суицидального убийцы:

«Слава постоянно говорил мне, что часто ссорился с окружающими. Он рассказывал, как потерял доверие к людям, когда его одноклассники начали унижать его за то, что он не такой, как все», – сказала девушка.

Будущий стрелок говорил ей, что из-за этого «не хочет жить» и хочет отомстить за издевательства над ним. По словам девушки, после того, как они перестали общаться, Росляков занёс её в чёрный список. «Когда мы с ним общались, всё было хорошо. Он был добрый и отзывчивый, помогал мне, когда было плохо, – рассказала девушка. – Мне жалко людей, которых он застрелил, и мне очень жаль, что он покончил жизнь самоубийством. Он был очень хорошим другом».

Джонни не мог не отметить для себя как весьма симптоматическое следующее обстоятельство: процитированная выше девушка больше скорбила о гибели Славы, нежели убитых им людей. Таким образом, как попытался объяснить Джонни Вере и Андрею, «школьные стрелки» обычно учиняют кровавую драму не от хорошей жизни в своём учебном заведении, не вследствие просто «дури в голове» в сочетании с чрезмерным увлечением компьютерными играми. Отнюдь нет. Скорее, такой поступок обычно является трагическим жестом отчаяния после нескольких лет унижений, которым они подвергались там, куда вынуждены были ходить каждое утро...

Дослушав тираду Джонни на сей счёт, Вера мрачным и даже, казалось, несколько раздражённым тоном, поинтересовалась: «И что же получается, ты оправдываешь этих убийц»? В ответ Джонни, предвидевший подобный вопрос, принялся разъяснять свою позицию. Он сказал:

«Я никоим образом не говорю этот Слава поступил правильно, так и надо или тому подобное. Просто хочу подчеркнуть: это было пусть крайнее, но в то же время закономерное поведение человека, дошедшего до отчаяния. А чтобы предотвратить подобные трагедии в будущем, важно, чтобы не только власти на разных уровнях, но и все заинтересованные люди смогли сделать для себя разумные выводы из случившейся трагедии...»

Вера, однако, продолжала настаивать: «Ты как будто всё время его защищаешь! Ах, он бедный такой!.. Я считаю, если даже тебя действительно обижают, так учись стоять за себя! Ты же парень, в конце концов!.. В крайнем случае, нужно организовать школьных психологов, чтобы выявляли тех, кто озлоблен, хочет отомстить одноклассникам и т.д., на принудительное лечение, чтобы им там голову на место вправили».

Джонни был в шоке. Оказывается, теперь в этой стране стать жертвой издевательств в коллективе – это болезнь! Зато унижать ни в чём не повинных людей, снимая на телефон, чтобы потом гордиться содеянным, оказывается «норма жизни» этого морально деградировавшего общества!

В результате разговора у Джонни стало очень тяжело на душе. Настолько, что неожиданно для тех, у кого гостил, стал собираться домой. Андрей, разумеется, не мог не поприкалываться на эту тему про то, как Джонни обычно «любит пожрать» в гостях у него. Но не в этот раз. Не желая объяснять подлинную причину, заключавшуюся в его нежелании продолжать очень морально тяжёлый для него спор, Джонни сослался на свои проблемы с сердцем, мол, а то будет очень тяжело идти обратно, тем более в гору.

Упомянув об этом, Джонни моментально раскаялся. Ведь до того момента большую часть своего времени нахождения у Андрея он даже не вспоминал о своих проблемах с сердцем, будучи слишком увлечён дискуссией, пусть и не очень приятной. Теперь же его охватил нешуточный ужас: и действительно, как он сейчас пойдёт обратно? А к тому же ещё на уровне эмоций он так разволновался из-за истории со стрелком, нахлынувших в связи с этим неприятных воспоминаний о собственном детстве и вообще...

Джонни, впрочем, всё же умудрился найти в этой ситуации и позитивный момент. Он подумал: «Зато я не обьелся!» Сразу вспомнилось о том, как при разных заболеваниях сердца, от ишемической болезни до синдрома Бругада, полный живот может спровоцировать фатальную аритмическую катастрофу.

Джонни вышел на улицу, где вдруг с ужасом обнаружил, как вроде не очень наетое пузо всё равно мешало ему не только идти, но главное – дышать! И ведь вроде он не так много сожрал еды, как обычно привык питаться в гостях.

Джонни очень не любил разговоры о психологических причинах возникновения «функциональных» желудочно-кишечных симптомов типа того же вздутия. Но в те неприятные моменты он как раз, похоже, испытывал нечто подобное на себе. Ему почему-то становилось особенно страшно умереть в те мгновения, когда он особенно остро чувствовал свою неправоту, которую он не знал как исправить – а признать её, по сути, означало полное крушение системы взглядов, на которой держалась вся его самооценка.

От осознания безвыходности этой ситуации ему становилось ещё труднее дышать. А тем временем дорога поворачивала в гору. Он также с ужасом прекрасно понимал: сейчас ему нельзя впасть во «внутреннюю истерику». Под этим Джонни понимал своё поведение прежде на некоторых лестницах или горках, когда, начиная задыхаться при подъёме, ускорял шаг, от чего ощущение нехватки воздуха начинало резко ещё более нарастать, прекращаясь в безумно пугающую атаку удушья с непереносимым прощанием с жизнью на её пике...

В тот момент, однако, он прекрасно понимал: поведя себя таким образом теперь, можно было вполне реально расстаться с жизнью. Поэтому приходилось пытаться успокоиться (что ему практически никогда не удавалось, сколько он ни пытался) и шагать очень медленно, дабы не наращивать нагрузку на сердце. Однако

как назло именно в этой ситуации такая осторожность имела серьёзный дополнительный минус: двигаясь еле-еле, он дольше оставался наедине с невыносимыми мыслями.

А они в те моменты были у него действительно очень тяжёлыми. Вся собственная жизнь вдруг показалась ему каким-то тотальным провалом. Вот и в этот раз ему даже нисколько не удалось убедить собеседников в своей точке зрения, казавшейся самому столь очевидной. Ситуация казалось просто каким-то странным спектаклем в театре абсурда. Мало того что Вера в конце разговора заявила ему: «ты жестокий человек, Джонни!», так ей ещё в этом настойчиво вторил Андрей. Уж чья бы корова мычала, – думал цинично Джонни, давно поставивший своему товарищу диагноз антисоциального расстройства личности.

Сам Андрей, разумеется, изображал активное несогласие с такой характеристикой, заявляя: «Откуда тебе? Ты врач – психиатр?! <Презрительно смеётся>. Ты сам ё\*\*утий на всю голову!..» Но сам Джонни нисколько не сомневался в собственной правоте. Ему, конечно, неприятно было слышать такие уничижительные высказывания в свой адрес, но он списывал их на токсичность личности Андрея, поражённой антисоциальным расстройством. Джонни не раз с чувством обиды прокручивал у себя в голове сказанное ему про сучку, долгое время беспардонно использовавшую его, и про которую он пытался донести до товарища: «только больная психопатка, лишённая от природы полноценных человеческих чувств, могла так себя вести!» Андрей, однако, с насмешкой заявлял ему: «С нормальным мужиком она будет вести себя иначе, уверяю тебя!..» На уровне эмоций Джонни, конечно, услышанное было очень неприятно сбивало его с беспристрастного изучения «больного человека» на «отомстить мрази». Особенно обидны были в этом плане насмешки Андрея из разряда «а что ты ей сделаешь?», вызывавшие у него ещё более сильное эмоциональное желание «сделать так, чтобы та тварь начала искать в своей никчёмной жизни пятый угол!»

Однако подобно тому, как применительно к «той сучке» Джонни не сомневался в её психопатии, не возникало у него и тени недоверия к своей характеристике Андрея как человека с антисоциальным расстройством личности, но не психопата. Джонни прекрасно понимал: товарищ мог вести себя не лучшим образом не только с ним и вообще своими «друзьями», которых запугивал и обирал, но также со своими матерью и женой, пусть и не в столь наглой и беспардонной форме. Так, в «минуту просветления» Андрей однажды сказал ему про Веру: «Я удивляюсь, как она меня такого дурака ещё терпит до сих пор!»

Джонни также находил показательным, как, не будучи психопатом, Андрей был в принципе способен к проявлениям эмоциональной эмпатии. Другое дело, большую часть времени она у Андрея была хорошо спрятана под циничной жизненной позицией: «если не ты, то тебя...», которой он оправдывал свои омерзительные поступки. В то же время Джонни хорошо видел здесь отличие его товарища от «настоящих психопатов»: Андрей, в противоположность им, нуждался во внутренней рационализации своих неблагоприятных поступков. Иными словами в отмывании их перед моральным судом собственной совести, которого у подлинных психопатов типа «той сучки» в принципе не имелось.

Джонни также не мог не быть впечатлён трогательным рассказом о внезапной смерти одного из «ботов», когда у трезвого Андрея стал дрожать голос и на глазах появились слёзы. Товарищ, видимо, испытывал какие-то особенные, в иных ситуациях практически не просыпавшиеся у него добрые человеческие чувства сострадания, к несчастному парню (уже, впрочем, под 40 на момент кончины). Джонни вспомнил, как Андрей однажды поделился своей обеспокоенностью за судьбу своего друга, пытался помочь ему, советуя как можно скорей идти к врачу. Несчастный «бот», однако, лишь махнул рукой, сказав о своём нежелании жить. Джонни, вспоминая рассказ Андрея, находил этот жест отчаяния очень символичным: человек как бы махнул рукой на свою жизнь. Джонни также не мог не поражаться удивительному контрасту: ведь у него самого на самом деле объективно была немногим лучше ситуация, и в то же время присутствовал такой сильный вкус к жизни.

По мере того как перепуганный Джонни поднимался в гору, его память очень некстати рисовала ему трагическую сцену, рассказанную когда-то Андреем про то, как несчастный парень, сидевший уже который день без бухла (родственники таким способом пытались его «вылечить») резко встал, но тут же его тело словно под ударом тока свело судорогой, и он упал замертво. Обычно, задумавшись о подобном, Джонни впал бы в панику, а в те моменты к тому же ещё и ситуация (подъём в горку с больным сердцем, работающим с постоянными перебоями) располагала к этому. Однако, как ни странно, на сей раз этого не произошло. Джонни просто отвлёкся от мрачных мыслей, пытаясь разгадать странный феномен, а именно почему Андрей вдруг так расчувствовался, демонстрируя несвойственные ему искренние проявления эмпатии, сочувствия умершему товарищу. Да, иногда он проявлял человеческое отношение и к Джонни, однако то были скорее редкие проблески. И Джонни что-то подсказывало: когда он откинется, Андрей пожалеет не его как человека и как бы друга, а всего лишь невозможность дальше эксплуатировать доброго и покорного лоха, не смеющего возражать. И, разумеется, Джонни становилось очень обидно от такой мысли, но ещё интересней было понять столь парадоксальную разницу в отношении.

Ранее, сколько ни думал об этом, у него не получалось найти ответ, но теперь неожиданно осенила свежая версия: А что если Андрей увидел в том парне себя, но окончательно спившегося, «дошедшего до ручки»?! Джонни сразу почему-то вспомнились идеи психотерапевта И. Ялома о том, как некоторые люди пекутся о своих скорбных и болезненных близких, например, престарелых родителей не потому, что искренне за них переживают, а просто воспринимая их как некое символическое ограждение от своей личной смерти: ведь по логике, сначала должен умереть тот человек, поскольку у него или у неё хуже состояние здоровья. Когда

же того товарища не стало, Андрея, получалось, уже ничто не отделяло от последней черты, по крайней мере, принципиально.

Другим важным фактором могла служить, если так можно выразиться в данном контексте, общность интересов, а именно пристрастие к алкоголю. Как Джонни цинично формулировал такое для себя в стиле «рекламы Мастер-кард»: «найти такого же алкаша как ты, только ещё больше спившегося – бесценно!»

В этом плане Джонни был для Андрея чужаком. Во-первых, не пил совсем. И хотя Джонни объяснял причину своим недугом, Андрей не воспринимал такой аргумент всерьёз, говоря: «Ты не столько больной (просто прикидываешься, чтобы тебя пожалели), сколько ё\*\*утый».

Джонни также нередко откровенно насмехался над Андреем, демонстрируя ему своё интеллектуальное превосходство и неизмеримо более высокий уровень реального образования (хотя и тот, и другой лишь с горем пополам окончили среднюю школу). Так, Джонни много раз презрительно ржал в голос, когда товарищ ему рассказывал о просмотренных «документальных» программах телеканала «Хрень ТВ», в которые умудрялся верить. Тут-то Джонни припоминал Андрею, как тот ему время от времени в чём-то не доверял: мол, ты не там ищешь обман!..

Джонни даже не хотел рассказывать товарищу историю, которую находил очень поучительной, но в то же время считал Андрей её не поймёт, не оценит содержащую в ней мораль, будет очень недоволен и обидится.

Конечно, иногда случалось так: Андрей, слушая какую-нибудь историю про очередного психопата, говорил: «У меня тоже очень плохая «карма», Джонни. Было время, когда я много зла делал людям». И всё же Джонни не решался рассказать товарищу, как карма может настигать человека и «в этой жизни», даже в иносказательной форме, например, так:

Жили-были два юноши, Андрей и Руслан. И был Андрей здоровым, статным парнем, физически гораздо сильнее Руслана. И пользовался этим Андрей, глумясь над товарищем как хотел, пиная и унижая его. А Руслан был физически слабее его, хворый сам по себе, и не мог дать отпор. Но морально ему было очень тяжело пережить такое издевательство над ним, и чтобы стало легче на душе, находил утешение в еде. Но не проходят такие «нервные» зазоры для людей бесследно, и ещё не дожив до сорока лет, заработал себе Руслан уже диабет II типа.

Казалось бы с какой стати Андрея должны волновать проблемы того, над кем он изгалялся в отрочестве? Тем более, впоследствии они так активно уже не общались, а потому Андрей не эксплуатировал Руслана так, как некоторых других своих товарищей.

Но, нравится кому-то или нет, а существует незримая причинная связь между людьми и событиями, более сильная, чем кому-то хочется замечать и признавать. И пришло то время, когда какой-то китаец летучего мыша неудачно сожрал, или кто же знает как там было на самом деле и откуда зараза пошла. Не верил разумеется, Андрей в коронавирус никакой, считая его гнусной выдумкой властей, чтобы людям намордники продавать. Как говорят в секте 12 анонимных алкашей, находился в отрицании, так сказать. Да-да, так бывает: в передачу телеканала Хрень ТВ про «Гитлер жив» верил, а в коронавирус – нет!

Но в то же время дрожал голос Андрея, когда он звонил другу и говорил: «Ты помнишь Руслика?.. Нет больше его. Убила его пневмония какая-то ... Был у него кашель, температура, запахи чувствовать перестал. Потом стало хуже, трудно дышать. Положили его под аппарат этот, как там... искусственного дыхания, но... не спасли! Все внутренности ему сожрала эта зараза!»

И, как назло, сидевши в былые годы в казённом доме за дела свои лихие, подцепил Андрей хворобу злую, лёгкие его поразившую. Из-за чего считал себя теперь в группе риска неблагоприятного течения инфекции, вызванной несуществующим «коронавирусом». И хоть штука эта мелкая, но очень коварная. И морду ей не набьёшь – скорее, она искалечит тебя, а то и на тот свет отправит! Не заметишь, как в нос попадёт, потом ниже, будет заживо хавать тебя изнутри, пока не задушит совсем!

Джонни товарищу говорил: «Ты держись хорошо! Молодец! Не бухай!» Но как тут устоять, когда выпив, ты не думаешь ни о чём и не донимает тебя страх никакой, например, коронавирусом заболеть... И сорвался опять Андрей, ушёл в лютый запой, хотя зарекался и кодировался много раз?

Казалось бы, какая между всем этим связь и карма здесь причём? А вот так: ты бы в своё время человека не унижал – он бы не переел – диабетом не заболел – в группу повышенного риска не попал – сейчас бы жил и ты бы так не переживал в связи с тем что когда – то ещё других людей обижал – за это сел – там проблемы с лёгкими заимел. Таким образом, не делал бы людям всего того зла – сейчас бы риск для тебя меньше был, а потому, наверное, не пришлось бы алкоголем во вред себе глушить свой страх, который так-то посмотреть не такой уж неоправданный. Такая вот карма!

Отвлечённый и увлечённый своими мыслями о добре и зле, Джонни и не заметил, как без приступов паники достиг магазина «на горке». Теперь, казалось бы, можно облегчённо вздохнуть: дальше дорога пойдёт только вниз, и будет проще. Однако на душе всё равно было как-то беспокойно. Ведь кто знает, какие ещё потрясения могли ждать в ближайшее время и как отреагирует на них его больное сердце?! Джонни вспомнил, как Меньшов, столь беспардонно обесценивавший грозившую своему беспокойному пациенту опасность, неоднократно интересовался, не имеет ли он привычки излишне нервничать...

Тогда Джонни без особого труда нашёл что ответить: мол, больше всего он переживает за свои проблемы с сердцем. Однако теперь, положив руку на этот больной орган, Джонни был вынужден признаться хотя бы самому себе: обманывать тогда старого опытного доктора могло быть не просто не очень хорошей,

но даже опасной затеей. С такими мыслями Джонни зашёл в аптеку, пристроенную к магазину «на горке», где купил практически весь имевшийся у них глицин. Но даже это его не успокоило, лишь вызвав снова мысли о бесперспективности и даже потенциальной смертельной опасности подобного самообмана...

### «Мне это не интересно»

Встревоженный такими мыслями, Джонни при первой же возможности пошёл в поликлинику к кардиологу и попросил записать. Потом, вспоминая этот эпизод, Джонни вначале недоумевал, почему Меньшов тогда в итоге всё же согласился принять его. Вероятно, столько мольбы и истерики было в словах и взглядах пациента, когда он как всегда робко просунул голову в кабинет и принялся жалобно мямлить, как у него плохи дела и потому ему непременно очень нужно проконсультироваться как быть дальше. А может, доктору просто любопытно стало, что же такого могло случиться с этим простым пациентом. Хотя, наверное, с таким опытом работы в кардиологии он мог примерно предвидеть...

Придя на приём и не успев даже ещё толком усесться, Джонни принялся смущённо мямлить сначала о том, как он благодарен доктору за оказанную ранее помощь, после чего сказал ещё более робким, дрожащим тоном: «Иван Андреевич, Вы уж простите, пожалуйста что я снова Вас беспокою, но у меня сейчас действительно сейчас очень сложная и, как я считаю, опасная ситуация...»

Потом, не без некоторого стыда вспоминая своё поведение в те минуты на приёме у кардиолога, Джонни укорял себя даже за неудачные формулировки. Нет, конечно, даже обычный человек, столкнувшись с подобными проблемами в работе сердца, может жаловаться на перебои ритма. Но он вряд ли станет использовать выражения типа «вентрикулярная квадригеминия». Потом, впрочем, Джонни словно спохватился, и вместо упоминания высокого риска развития кардиомиопатии и сердечной недостаточности, просто сообщил о своей сильной обеспокоенности «огромной нагрузкой на сердце», не говоря уже про высокий риск внезапной смерти от той же желудочковой тахикардии, переходящей в фибрилляцию...

Доктор Меньшов терпеливо слушал эти жалобные жалобы с настолько выразительной печалью во взоре, что Джонни стало стыдно за то, как он огорчает врача, не оправдывая его ожидания. Практически тут же, впрочем, Джонни внутренне одёрнул себя, рассудив так: «А почему я, собственно, должен смущаться?! У меня сердце работает совсем не так, как надо, с постоянными перебоями, у меня куча структурных изменений как в нём, так и в сосудах! Так почему я должен стыдиться своего обращения за помощью к соответствующему специалисту?! Я безумно (это слово в данном контексте почему-то показалось ему особенно уместным, он даже едва не улыбнулся непроизвольно, хотя потом всё же вовремя «взял себя в руки») хочу жить, и собираюсь бороться за то, чтобы мне не откинуться раньше времени...»

Когда поток стенаний пациента наконец завершился, кардиолог тяжело вздохнул и сказал: «Послушайте, я Вам уже не раз говорил, что Ваши экстрасистолы функциональные, у Вас нет признаков ишемии, Вы не умрёте от всего этого ни в каком ближайшем обозримом будущем!.. Вы мне не верите?! (После этих слов доктор с каким-то безнадёжным отчаянием во взгляде посмотрел на Джонни, словно желая найти даже в выражении лица пациента подтверждение тому, о чём хотел сказать, Затем огорчённо покачал головой). Нет, я вижу не верите...»

В этот момент Джонни испытал такое невыносимое желание немедленно оправдаться, что перебил врача, не думая даже о том, насколько его поведение в тот момент могло показаться со стороны не просто в целом позорным, но ещё и невежливым. Джонни сказал:

«Иван Андреевич, Вы меня извините, пожалуйста, конечно, что я снова Вас побеспокоил, но поймите меня, пожалуйста. Я пришёл к Вам не от хорошей жизни. У меня больное сердце, которое всё время работает неправильно. Но я очень хотел бы ещё пожить... Я полностью следую назначенному Вами лечению, принимаю каждый день конкор...»

В этот момент Иван Андреевич, которому, видимо, совершенно не хотелось слушать это нытьё по второму кругу, перебил: «Поймите, Вы не настолько реально больной – сердечник, сколько просто махровый невротик! И Вам по-хорошему нужно пить не бисопролол, а корвалол!...»

От такого неожиданного заявления у Джонни даже перехватило дыхание и закололо в груди. Это счастье ещё я теперь не боюсь таких ощущений так, как детстве, когда мама меня этим пугала, – подумал Джонни.

Но, к своему собственному удивлению, он не только нашёлся что сказать, но и перешёл в словесное наступление на кардиолога, дабы защитить своё уязвлённое невротическое достоинство. Обыгрывая слова доктора Меньшова в нужном направлении, Джонни заявил:

«Да. У меня есть также значительные неврологические проблемы, в первую очередь нарушение мозгового кровообращения. Из-за этого, вероятно, даже склонность к негативным эмоциям и немного повышенная озабоченность своим пошатнувшимся здоровьем... (В этот момент доктор Меньшов как-то особенно выразительно взглянул на Джонни, словно желая всем своим видом сказать: «Да Вы, голубчик, совсем не немножко, а очень прилично поехавший!» А тем временем Джонни продолжал). Но я пришёл сюда к Вам жаловаться не на это, а на то, как плохо, неправильно, с перебоями у меня работает сердце». Кардиолог, видимо, не ожидавший такого приступа ипохондрической словесной диареи у пациента и не желавший долго

её терпеть, заметил: «Ну какое ещё у Вас там нарушение мозгового кровообращения? Вы парализованы? Или у Вас такое головокружение что Вы ходить не можете?!...»

Уязвлённый таким обесцениванием его проблемы (которую он сам, разумеется, считал очень серьёзной), Джонни заявил тоном обиженного истерика: «Да, я хожу постоянно как по палубе корабля, у меня земля то и дело уходит из-под ног, швыряет в сторону при ходьбе и кружится голова». Но доктор Меньшов не сдавался: «Так это у Вас от... (услышав эти слова, Джонни испуганно втянул голову в плечи. Он был почему-то уверен сейчас кардиолог скажет: «... от нервов»). Джонни вспомнил, как узнал из списка врачей поликлиники, что Меньшов не так давно закончил курсы «повышения квалификации врачей» или подобное, нужные для подтверждения высшей категории. Джонни вдруг сразу с ужасом представил себе, как там лакеи фармацевтических корпораций, размахивая фетишом «доказательной медицины», натаскивали медиков из поликлиник называть любые непонятные болезни психосоматическим неврозом) ... Вашего остеохондроза...»

Услышав последнее слово, Джонни немного встрепенулся в приятном удивлении. Он с огромным изумлением и вместе с тем признательностью доктору отметил умение собеседника думать своей головой. Тем временем кардиолог продолжал:

«А насчёт сердца я же Вам сказал, это функциональное и Вас никак не убьёт, просто такая работа сердца это Ваша особенность, связанная, по-видимому, с нервной системой... И чего Вы теперь от меня хотите?...»

Джонни вначале ступешался. Он подумал о том, насколько абсурдна та просьба, которую он собирался озвучить, с учётом реалий функционирования системы ОМС – «бесплатного» здравоохранения. Но, с другой стороны, отступать совершенно не хотелось, когда на кону была сама его жизнь, а потому поборов насколько мог заложенную в своей нервной системе робость, Джонни промямлил: «Я понимаю, конечно, это, наверное уже слишком с точки зрения использования казённых ресурсов, но можно мне пройти ещё раз холтеровский мониторинг, чтобы Вы увидели, какая частая у меня теперь аритмия и смогли дать мне направление в больницу, где сделают РЧА без коронарографии?...»

Ответ кардиолога просто ошеломил его: «Разумеется, я мог бы дать Вам ещё одно направление на холтер. Но зачем?! Мне это не интересно!...» Джонни растерялся. Он, конечно, в своей наивной надежде был даже морально не вполне готов к отказу, одна мысль о котором представлялась слишком невыносимой для него в своей ужасности. И можно ещё понять, если тебе скажут: «Нет, к сожалению, мне ОМС такого не разрешит, направлять Вас на мониторинг третий раз за три с небольшим месяца». Но так получалось, ему заявляли прямо в рыло: «Да, я бы мог Вам помочь, но не хочу этого делать, поскольку мне не интересно».

Джонни стоял, раскрыв от удивления смешанного с щедрой долей обиды свой беззубый рот и молча «тупил», не находя слов. На мгновение у него промелькнула странная мысль: а вдруг против него таким образом применения своего рода психическую атаку, дабы отбить желание снова и снова приходить на приём к врачу, которого он достал, добиваясь бессмысленных (при столь частом повторении) обследований?! Джонни сразу же вспомнились старые обиды, как разные токсичные люди терроризировали его морально, выводя из равновесия и толкая в отчаяние.

Но доктор Меньшов совсем не представлялся ему таким г-ном как человек, скорее наоборот, искренне старался помочь, насколько позволяла его компетенция, а также имеющиеся в распоряжении скромные казённые ресурсы. Не зная, как разрешить ещё и этот неприятный когнитивный диссонанс (когда добрый и в целом неплохой доктор вёл себя столь безобразно вызывающим способом), Джонни на мгновение захотелось импульсивно повести себя как он имел привычку делать во многих непонятных ситуациях, а именно устроить истерику, включив свой любимый режим «обиженко про +». Ему вдруг очень захотелось гневно сказать: «Не интересно, говорите?! Может, мне нужно внезапно откинуться прямо здесь, в Вашем кабинете, чтобы Вас заинтриговать?!»

Однако Джонни пришлось практически моментально взять себя в руки. Он прекрасно понимал: если сказать такое, вероятно, ему предложат далее устраивать свои спектакли в кабинете психиатра. Несмотря на три с небольшим года со дня того злополучного приёма, в слабой памяти Джонни ещё слишком свежи были воспоминания о неудачном визите к «неврологу следующего уровня», настойчиво рекомендовавшей ему обратиться к психотерапевту. Но если тогда он несмотря на состояние отчаяние и страха мог позволить себе послать ту врачу куда подальше хотя бы мысленно, то теперь его ситуация представлялась ещё более сложной. Поэтому Джонни не придумал ничего лучше чем промямлить: «А как же мне быть тогда?!»

На это доктор Меньшов каким-то немного брезгливо – презрительным тоном заметил: «Не знаю, я Вам больше ничем помочь не могу, если хотите – идите к терапевту, пусть она пишет Вам направление на холтер». Прощаясь, кардиолог сказал уже более сочувственно – доброжелательным тоном: «И не нужно так волноваться! А если чувствуете, что не можете успокоиться, – выпейте корвалольчика». Потом, словно спохватившись, доктор Меньшов ещё добавил (как «прочитал» его ход мыслей Джонни, кардиолог, вероятно, считал нерадивый пациент самостоятельно принимает больше бета – блокатора, чем положено): «А если видите пульс слишком медленный, меньше 55, то пропускайте конкор, и ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно повышать дозировку!» Далее доктор пустился в какие-то показавшиеся Джонни странными и вместе с тем в какой-то мере логичными рассуждения о том, как при слишком сильном замедлении ЧСС сердце пытается «спасаться», переключаясь на эктопические ритмы. Не уверенный в справедливости такого

объяснения по сути, Джонни всё же мысленно пометил услышанное как момент, скорее положительно характеризующий врача, пытающегося просветить и вместе с тем предостеречь пациента.

Выйдя из поликлиники, Джонни в скором времени столкнулся с ситуацией, которая с одной стороны порадовала его, но с другой он даже не знал как это понимать. Исполненный праведного гнева по поводу несправедливости и возможно даже в чём-то некомпетентности кардиолога, Джонни запустил в своей голове «любимую» ментальную жвачку. Он часто делал так после неприятных разговоров, случавшихся у него также, увы, нередко (и это несмотря на тщательное избегание им социальных контактов, не являвшихся «необходимыми», т.е. фактически неизбежными; такая политика, впрочем, также имела свои оборотные стороны, поскольку в итоге ему приходилось поневоле больше всего «общаться» с самыми бессовестными персонажами, использовавшими свою беззащитную жертву до практически полного исчерпания её ресурсов), поскольку разные двуногие твари именуемые людьми его всё время так или иначе обижали: обманывали, эксплуатировали или в «лучшем» случае просто словесно издевались и т.д. Джонни снова и снова прокручивал происшедшие с ним неприятные эпизоды в своей голове, доводя себя до иступления, словно стараясь лучше проанализировать случившееся, понять почему такое произошло и как не допустить повторения. Однако как он ни старался, стоило ему снова оказаться в ситуации, подобной многократно пережёванной, как его способность думать (и тем более быстро, чего он никогда не умел!), принимать эффективные решения хотя бы для того, чтобы отстоять свои собственные интересы, опять не реализовывалась, и всё возвращалось на круги своя, добавляя ему новые обиды и фрустрации, а с ними, разумеется, новую «пищу» для ментальной жвачки.

Иногда, конечно, у него возникали неприятные мысли о тщетности таких усилий. Они ему представлялись в образе ироничного психолуха, насмехающегося над ним и говорящего: Нет, это так не будет работать, у тебя ничего не выйдет! Так и будешь крутиться бессмысленно как белка в колесе в ментальной жвачке и бессмысленных компульсиях. Тебе помогло бы только обратиться к специалисту, чтобы не просрать остаток своей жизни, как ты уже «благополучно» сделал с большей её частью. Однако при такой мысли Джонни в своих фантазиях с остервенением набрасывался на своего «внутреннего психолуха» и начинал с радостным иступлением бить его ногами... Нет, не чтобы забить до смерти – так будет неинтересно, а покалечить, дабы, сука мучился как он сам всю оставшуюся жизнь... и пускай тогда поп\*\*дит про то, как «страдание это выбор»!

На этот же раз, по пути из поликлиники в аптеку за лекарствами которые он сам себе назначил, Джонни, словно пытаясь доказать свою правоту не желавшему умолкнуть у него в голове беспощадному «внутреннему голосу», начал считать перебои своего пульса, как бы желая тем самым выразить мысль: «у меня просто сердце неправильно работает, я очень больной физически человек, и совсем не виноват в этом!»

Однако как только Джонни начал таким образом прислушиваться к своему сердцебиению, он отметил потрясающий момент: нарушения ритма куда-то делись! И даже когда перебой случался, Джонни не мог быть уверен, то ли это действительно экстрасистола, либо же уставшие пальцы соскочили с артерии. Действительное исчезновение аритмии было бы для него таким счастьем, что он просто не мог даже поверить в эту версию. Если бы Джонни верил во всяких психолухов, то мог бы отнести временное уменьшение числа экстрасистол на счёт успешности «парадоксальной интенции»: стараясь специально продемонстрировать, как у него их много, невольно подсознательно уменьшил их количество. Но он – то знал: в действительности это всё ерунда, и его аритмия имеет серьёзные патологические причины в организме!

И в то же время, хотя Джонни толком и не поверил в происходящее с ним тогда, списав на нечто вроде странной тактильной галлюцинации, когда ритм сердца казался ему нормальным, на самом деле будучи плохим, случившееся всё равно исполнило его каким – то странным оптимизмом, основанным на смутной надежде: «а вдруг мне и правда может полегчать?!»

Но то были всего лишь его мечты, положи руку на больное сердце скорее всего так и обречённые остаться несбыточными, а ему необходимо было заниматься реальными мерами, чтобы иметь хотя бы какой – то шанс улучшить своё состояние.

С этой целью Джонни записался к терапевту на ближайший день когда она принимала во второй половине дня (ибо в первой он, разумеется, обычно спал и не хотел лишний раз насиловать свой скорбный организм резким изменением пусть и уродливого, но относительно стабильного графика сна и бодрствования). Терапевт Мушкина была, мягко говоря, не в восторге снова видеть его, особенно после того, как он проямлил цель своего посещения. Сначала, разумеется, пытаясь свалить на своего «семейного врача» хотя бы часть ответственности за сложившееся положение, Джонни, напомнил доктору, как ходил к ней до того, как она пошла консультироваться относительно него к Меньшову и тот выразил готовность им заниматься. Дослушав сбивчивые объяснения пациента, терапевт кивнула головой (не выражая тем самым согласие, но скорее как бы просто подтверждая получение поступившей в её мозг информации) и поинтересовалась: «Почему он сам Вас не направит?!» Джонни ступешался и замешкался. Ему представилось, каким идиотом он выставит себя в глазах этой врачихи, если передаст её слова Меньшова, которому, видите ли, это «не интересно». Стараясь вместе с тем построить свою формулировку так, чтобы в ней было как можно меньше лжи, искажающей реальную позицию кардиолога, Джонни ответил: «Видимо, по какой-то причине он сам не может и поэтому сказал: «Идите к терапевту. Если она Вас направит, приходите потом ко мне с уже с результатами...»» Произнеся эти слова, Джонни стал украдкой и вместе с тем пристально рассматривать выражение лица доктора, дабы словно шахматный стратег, спланировать свои дальнейшие ходы. Но, к его

огромной печали, продолжая аналогию этой игры, Мушкина явно не хотела идти на конфликт с более крупной в масштабах поликлиники фигурой Меньшова, а потому решила вместо этого принести в жертву пешку, т.е. пациента. Терапевт сказала решительно: «Но я тоже не могу! Я направляла Вас три месяца назад, потом ещё он сам. Мне такое страховая компания не пропустит!..»

С ужасом подумав о том, в каком отчаянном положении окажется, если и эта его пошлёт, Джонни принялся, потупив голову, жалобным голосом умолять врачиху. Он рассказал ей про выданное ему направление в больницу, как тамошний аритмолог рекомендовал делать коронарографию, но Меньшов не видел в этом смысла и отговорил пациента.

Теперь Джонни видел по лицу Мушкиной, как в неё голове происходила внутренняя борьба. Ей было явно жаль незадачливого пациента. Словно развивая образ, связанный с фигурами на шахматной доске (который в свете использованного ею выражения показался Джонни скорее картёжным), она сказала: «Вы должны понимать, что если Вас направили в больницу, то тамошний специализированный кардиолог бьёт этого... (потом, словно поняв несуразность использованного ею выражения, добавила) ... его решение. Всё равно без коронарографии Вам РЧА делать никто не будет».

Услышав такую формулировку, Джонни с трудом сдержал улыбку, представляя, как один кардиолог мутузит другого буквально. Джонни почему-то даже стало немного стыдно за своё поведение, делающее его источником стресса для докторов. Особенно перед терапевтом Мушкиной, которую он, получается, поставил в неловкую ситуацию. Тем более, Меньшов-то как говорится, «дедушка старый, ему всё равно». А она молодая, ей нет. Получается, Джонни (как справедливо заметил кардиолог) – махровый невротик, пользуется неопытностью своего «семейного доктора».

Наконец, доктор Мушкина приняла решение. Она протянула Джонни направления на ЭКГ и на приём к кардиологу: «Вот, сделаете сначала кардиограмму, а потом с её результатами пойдёте к Меньшову, пусть он уже там решает куда Вас направить дальше: на холтер, в больницу или куда ещё...» Взяв листочки, Джонни поблагодарил терапевта, попрощался и вышел из кабинета с циничным недоумением: «Как-то странно она сказала... Куда-то ещё... А какие могут быть другие варианты, интересно? В дурдом, что ли?!» Но развивать мысль про такое ему, разумеется, совершенно не хотелось.

Поход в поликлинику на электрокардиографию дался Джонни на этот раз тяжело. Всю дорогу «туда» его терзали воспоминания о том, как ему делали ЭКГ в конце июня. Конечно, он потом ещё ходил в начале сентября, но тогда у него уже было направление в 44-ю больницу, где, как ему тогда наивно мечталось, его непременно должны были «вылечить практически полностью», если не от артериосклероза и проблем с клапанами (что было, разумеется, невозможно – такие вещи могут становиться только хуже, по крайней мере, без операции, которую он никак не переживёт, т.к. помрёт уже от страха перед самой процедурой), то хотя бы в значительной мере от аритмии. Теперь же у него была куда более мрачно – реалистичная картина собственных перспектив.

Увидев ту самую медсестру (а может и не её – из-за поражения мозга (как часто случается с людьми даже с начальной деменцией, ещё в стадии «лёгких когнитивных нарушений»)) у Джонни была очень плохая память на лица, из-за чего другие нередко хорошо узнавали его, а он их вообще никак), несколько месяцев назад встревоженным тоном сообщившую ему наличии у него сильной аритмии, он почувствовал себя совсем нехорошо. Как только Джонни улёгся на кушетке, у него сильно закружилась голова. Заметив очевидный дискомфорт пациента, который с перепуганной рожей, глаза со зрачками размером с пятикопеечную монету как-то странно дёргался. Медсестра встревоженно поинтересовалась «что беспокоит?»

Тронутый до глубины души таким неожиданно заботливым участием и даже чувствуя некий стыд за дополнительно создаваемые людям своей кучей недугов неудобства, Джонни даже сначала не мог сообразить как ответить, но потом принялся объяснять: «У меня проблемы с позвоночником, особенно шей, поэтому когда ложусь на спину без подушки, то пережимаются крупные сосуды, и в результате начинает кружиться голова».

Нет, разумеется, невролук из той же поликлиники с такой интерпретацией ни за что бы не согласилась. Она бы сказала у пациента если в шее что и зажимается, то не от мифического совкового остеохондроза, а от страха, провоцирующего напряжение мышц. И вообще нужно было давно уже сходить к психотерапевту, куда она направляла три с лишним года назад, – тогда, вероятно, и таких проблем «с сердцем» бы не возникло!

Но, к счастью, медсестра оказалась не только умнее, но ещё и человечнее невролуха, а потому понимающе кивнула головой и сказала: «так Вы бы сказали Вам нужно просто под голову что-нибудь подложить, зачем же так мучиться?!»

Когда, наконец, Джонни улёгся более комфортно (хотя о том, чтобы полностью успокоиться «психологически» не могло быть и речи), без сильного головокружения, у него наконец, сняли ЭКГ. На протяжении всей недолгой процедуры Джонни напряжённо присматривался к выражению лица медсестры, ожидая заметить даже у неё, выдавшей виды, как говорится в этом плане, удивление ненормальностью его кардиограммы. Однако она в итоге так и не сказала ничего, сообщив на прощание лишь о том, когда результаты будут у доктора.

В свой следующий визит в поликлинику, идя теперь уже на приём к Меньшову, Джонни всю дорогу с ужасом думал, какая плохая у него теперь может быть кардиограмма, после нескольких месяцев работы сердца в режиме жуткого постоянного перенапряжения со страшными перебоями. А ещё, как назло,

самочувствие было отвратительным. Его даже стало крыть очень неприятное и сильно пугающее предпаническое состояние задолго до того места, где ему становилось совсем не по себе почти всякий раз как пошли эти проблемы с аритмией. Из-за этого идти пришлось необычно медленно и еле добравшись в итоге в поликлинику Джонни не только удивился как он не откинулся до дороге, но и в ужасе понял, что опаздывает. А ему ещё нужно было забрать свою ЭКГ из другого кабинета.

Когда Джонни наконец зашёл в кабинет кардиолога, тот высказал ему сразу очень неприязненным тоном про опоздание. Джонни, естественно, сразу же принялся извиняться, не пытаясь даже оправдываться, понимая как это будет глупо в сложившейся ситуации (многие после инфарктов приходят вовремя, а тут, понимаешь, невротик, у которого (по версии врача, разумеется, но никоим образом не пациента, считающего ему самому виднее!) главная проблема с сердцем – эмоциональная неустойчивость и вообще дурь в голове). Он чувствовал себя очень виноватым за такое своё свинское поведение перед медицинскими работниками, которые вроде как и так заботятся о нём (даже не платящем налогов, не говоря уже чтобы им лично) больше, чем такому раздолбаю положено. Но в то же время осознавал с большим сожалением даже свою неспособность каждый раз приходить вовремя, из-за которой ему опять пришлось чувствовать себя дерьмом.

К счастью, Меньшов не стал дальше развивать тему опоздания (видимо, понимая бесполезность тратить на это время приёма, которое Джонни и так сократил своим запоздалым приходом), а сразу перешёл к делу. Кардиолог сказал: «У меня сейчас, к сожалению, нет возможности, записать Вас на холтер (в этот момент у Джонни словно что-то упало внутри), но я могу Вам дать направление, по которому Вы сможете в течение месяца записать себя сами. Вы же вроде хорошо разбираетесь в технике (Меньшов, видимо, даже в какой-то мере помнил, как Джонни ему в ответ на вопрос о месте работы упомянул компанию «Железные Рога и Копыта» по обслуживанию компьютерной техники в которой якобы трудился), поэтому у Вас не должно возникнуть сложности записаться. При этом кардиолог изобразил какой-то странный жест руками, видимо, предназначенный показать, как пальцы печатают на клавиатуре компьютера. Довольный Джонни засиял от радости, и, несколько раз поблагодарив доктора, вышел из кабинета.

Едва оказавшись за дверью кабинета, он дрожащими от нетерпения (да и вообще трясущимися у него по жизни, хотя и в меньшей степени, «в фоновом режиме») руками развернул заключение ЭКГ, которое, к счастью, Меньшов не забрав себе для вклеивания в карту пациента, отверг с презрительным замечанием: «оставьте себе, мне-то это зачем?!» Джонни, конечно, немного насторожила столь пренебрежительная позиция доктора, но зато кардиограмма была теперь у него в руках. Джонни жадно рассматривал её своими подслеповатыми глазами, пытаясь там найти страшные слова, указывающие на какую-нибудь недавно дополнительно возникшую у него в сердце чудовищную патологию, но там... ничего такого не наблюдалось. присутствовали только лаконичные слова: синусовый ритм. И всё. А потом ещё приписка. Джонни понял её смысл. На ЭКГ было принято приносить прошлую кардиограмму, и Джонни взял с собой ту, с которой ездил к аритмолгу. В результате теперь в новом заключении у него красовалась заметка об... исчезновении аритмии! Джонни был просто в шоке. Он невольно начал светиться от радости.

Вообще начиная с момента выдачи ему Меньшовым направления на холтеровский мониторинг для Джонни наступил какой-то вечер чудес. В ближайшие часы его ждала ещё целая серия испытаний. Ведь ему было необходимо съездить по делам в не самые ближние края: сначала на Рязанский проспект с двумя пересадками, потом (правда, без пересадки, но прилично ехать в час пик по одной линии) смотаться на Октябрьское поле, а потом ещё, уже с одной пересадкой, вернуться на метро домой. Для Джонни это было важно, поскольку денежные средства у него быстро иссякали с частой покупкой лекарств, а тут подвернулась возможность сделать некую халтурку, но для её выполнения нужно было мотаться по всему городу покупать материалы.

Чтобы не скучать без дела по пути, Джонни взял с собой распечатанные с инета материалы из инета, в которых какая-то медсестра учила как распознавать аритмию на ЭКГ. Написано, причём, достаточно доступным языком, частично понятно даже такому тупому валенку как Джонни, обычно не способному толком ни в чём разобраться, хотя он и пытался корчить из себя шибко умного. Дополнительной потенциально негативной оборотной стороной такого чтения была опасность сильной паники в метро или ещё хуже где-нибудь на тёмной безлюдной улице, частично навеянная материалами из распечатки, неоднократно встречающимися там словами про внезапную смерть и всё такое.

Однако к огромному удивлению Джонни, никаких потрясений по пути на Рязанский проспект с ним не произошло несмотря даже на две пересадки, где у него обычно обострялись ощущения дереализации/деперсонализации. Потом он встретился с женщиной – матерью мальчика, продававшего ему свои компьютерные железки. Джонни сразу же проникся доверием к этим людям и понял: они его не обманут. Вообще, он доверял больше людям постарше, считая (вероятно, фактически вполне обоснованно) мошенников диспропорционально представленными среди молодых людей мужского пола. Таким образом, сделка с мамой того парня – женщиной средних лет представлялась достоверным указанием: этим людям можно доверять.

Окрылённый этим, Джонни смотался потом ещё, можно сказать, «на одном дыхании» на Октябрьское поле, где к своему собственному удивлению без особого труда нашёл нужный дом на улице одного из советских генералов, в честь которых в тех краях названо очень многое. Его опять-таки приятно впечатлило душевное общение с человеком, принявшим его у себя дома и которому также явно можно было доверять. В



результате, довольный Джонни ехал домой, почитывая листочки про аритмию и пытаясь всё – таки понять причины своего столь неожиданного триумфа в тот день.

Конечно, будь он более «психологически» настроенным в своих интерпретациях происходящего, Джонни бы связал происшедшее с успокоением после знакомства с «нормальным» заключением ЭКГ где упоминалось про «исчезновение аритмии». Но ведь, положив руку на больной орган, Джонни прекрасно понимал, какое это было фуфло. На распечатке было воспроизведено всего пять циклов. Естественно, даже при очень частой – каждый шестой удар сердца в среднем – такой свободный от аритмии фрагмент без труда можно было найти и зарегистрировать. И это несмотря на пятнадцать – двадцать тысяч экстрасистол в сутки! А нормальная «кардиограмма», вероятно, представляла собой лишь врачебный фарс, дающий кардиологу Меньшову легальные основания перед страховой компанией отправить Джонни для дальнейшего выяснения про «перебои в сердце» на холтеровский мониторинг. Конечно, не располагая «инсайдерской» информацией за решительным отсутствием у него каких-либо связей в медицинских кругах, Джонни мог лишь предполагать такую версию, не имея реальной возможности её как-то достоверно подтвердить или проверить.

Несравненно более разумной представлялась другая версия. Изначально ещё дома Джонни переел таблеток с магнием, из-за чего у него снизилось артериальное давление, а в ситуации усугублённой сильной аритмией голове ещё сильнее не хватало крови. Потом, видимо, давление поднялось к более привычному для него (хотя и несколько повышенному, по «здоровым» меркам большую часть времени находящемуся в диапазоне пред-гипертензии), а успокоение «нервов» за счёт магния по-прежнему сохранялось.

Джонни не стал сразу записываться на холтер. Ведь у него в распоряжении имелся целый месяц, когда он мог воспользоваться направлением. И Джонни загорелся идеей во что бы то ни стало «вылечиться» хотя бы по большей части от своей аритмии за этот срок, а затем подтвердить свой успех результатами мониторинга.

Но таковы были его мечты, в которые он и сам-то давно уже не особенно верил, хотя ему этого и безумно хотелось (безумно применительно к нему опять-таки было ключевым словом!). Но как же Джонни собирался их реализовывать, по крайней мере, пытаться? На сей счёт у него была целая программа действий, которую он, услышав от кого-нибудь в другое время, назвал бы бредовой. Но не теперь, когда был готов чуть ли не молиться на неё.

Джонни снова начал тереться об углы а также даже костяшки собственных пальцев, воображая как тем самым разминает «миофасциальные триггерные точки». Он также не жалел своих скудных средств на покупку тёмных сортов винограда, в которых присутствовал «благоотворно действующий на сердце ресвератрол» (бесполезность которого в плане даже какого-нибудь жалкого подобия оздоровления давно уже была ясна даже недалёким в плане не только специальных медицинских знаний, но даже просто элементарной общей образованности обывателям). Джонни стал даже есть в больших количествах хурму для «чистки сосудов от холестерина».

Постоянно прислушивался к своему состоянию. Втягивал живот, пытаясь убрать таким образом palpitations. Рассуждал что таким образом как-то стимулирует блуждающий нерв. Понимал бессмысленность, поскольку ЖТ так не уберёшь, а СВТ вряд ли убьёт.

Делал разные упражнения для шеи, после каждого из них подолгу держал руку на пульсе.

Казалось, бы, каков был смысл всех этих усилий, если доктор Меньшов упорно заявлял, чуть ли не клялся: эта Ваша аритмия Вас не убьёт. Ведь, казалось, он со своей квалификацией и опытом должен был знать... Джонни, однако, по-своему смотрел на этот вопрос. Он видел проблематичность, как минимум, следующих моментов:

Во-первых, доктор мог попросту элементарно ошибаться в своих прогнозах. Даже в слабую память Джонни надолго врезались подобные примеры трагических просчётов, с которыми он в разные годы знакомился, встречая их в мемуарах врачей. Так, много лет назад Джонни с большим интересом знакомился с воспоминаниями одного эстонского медика. Мама даже прятала от него эту книжку, поскольку опасалась: сыночек начитается, найдёт у себя болезнь страшную, пойдёт к жалобами к обычному врачу, а оттуда, обратив внимание насколько у него (как она выражалась «не все дома»), его принудительно отправят в дурку, где «заколют всякой ядовитой дрянью до состояния овоща». У неё уже был соответствующий негативный опыт, когда Джонни положили с осложнением после тонзилэктомии (лимфаденитом) в отдельную палату. Там ему стало казаться у него то «острый живот» после того как неудачно повернулся после еды и заболело около пупка, а мама ещё в раннем детстве говорила ничего такого не делать – будет «заворот кишок». Когда перепуганный Джонни имел неосторожность изложить свои страхи в записке маме с кучей других страшных болезней, рассматривавшихся им в качестве «дифференциальных диагнозов», а маму угораздило показать листочек с этим ипохондрическим бредом медсестре, к нему пригласили психиатра... К счастью, тогда всё обошлось, родительница после выписки стала сурово инструктировать несознательного отпрыска впредь держать свои опасения в себе, поскольку, мол, в этот раз «хорошо всё закончилось благополучно, и тебя не упекли в канатчикову дачу», но при других обстоятельствах может повезти меньше и «тогда можешь загнуться там».

Соответственно, даже четыре года спустя мама имела веские причины беспокоиться за психику уже семнадцатилетнего Джонни (тревожность которого с дальнейшим ухудшением самочувствия в период после первого не поступления в институт стала ещё выше), а потому очень переживала, когда он тайком читал

книжку «беседы о медицине», ставшую чуть ли не его любимым чтением, где много писалось «о смерти и умирании и прочем подобном». Там был, например, такой пассаж:

«...В приёмное отделение больницы они пришли втроем: муж, жена, ребёнок. Больным был муж - молодой человек лет 22-23. Д. недавно демобилизовался, служил во флоте. Был здоров, месяца два как начал ощущать нехватку воздуха, особенно по ночам. Сам считал, что «это - нервное». В больнице, когда ему становилось плохо, получал настой валерьяны. Это как будто подкрепляло концепцию о «нервности». Начали обследование. В среду был день «большого обхода»: в палату вошёл заведующий отделением, за ним 10-12 врачей. Процессия внушительная. Больной Д. лежал на пятой койке. Подходя к первой, мы заметили, что Д. особенно беспокоен. На вопрос, что с ним, он ответил, что внезапно вновь ощутил нехватку воздуха. Я попытался его успокоить, но вдруг обратил внимание, что у Д. синеют губы, расширились зрачки, в глазах появился ужас. Успел крикнуть сестре: «Срочно строфантин! Сердечные!»

У койки Д. оказались все врачи. Состояние больного ухудшалось с каждой секундой. Он схватил меня за руку и, задыхаясь, крикнул:

- Доктор, я не хочу умирать! Я так хочу жить!

Когда через минуту вбежала сестра со шприцами, Д. был мертв».

Может, такое случалось только в СССР, у «совковых» врачей?! Ан нет, один британский доктор в своих воспоминаниях описывал следующее трагическое происшествие с мужчиной, поступившим в его больницу с подозрением на инфаркт миокарда:

«Мужчина сидел прямо на своей кровати и выглядел сильно испуганным. Его пульс быстрым и он часто дышал. Я приложил стетоскоп к его груди, прослушал сердце и дыхание. Я снял ЭКГ... Она показалась мне нормальной, и я успокоил его, сообщив ему что никаких серьёзных проблем с сердцем у него нет.

- Что-то не так, доктор, - сказал пациент. - Я уверен в этом.

- Все в порядке, вы просто разволновались, - сказал я с некоторым раздражением, так как мне не терпелось поскорее вернуться в постель.

Он в отчаянии смотрел, как я поворачиваюсь к нему спиной. Меня до сих пор, словно упрек, преследует звук его затрудненного дыхания, раздававшийся, пока я уходил прочь мимо выстроившихся в два ряда коек, на которых съежились беспокойные силуэты. Мне до сих пор слышится, как его дыхание, стоило мне дойти до дверей, внезапно прекратилось и палату затопила мертвая тишина. Охваченный паникой, я метнулся к его кровати, но обнаружил там уже обмякшее тело.

- Срочно объявляйте тревогу! - крикнул я медсестрам и начал делать пациенту непрямой массаж сердца.

Через несколько минут в палату ворвался мой коллега с заспанными глазами, и следующие полчаса мы титетно старались заставить сердце пациента вновь заработать. Ординатор посмотрел на его прежнюю ЭКГ.

- Похоже, у него были пробежки желудочковой тахикардии, - сказал он неодобрительно. - Разве ты не заметил? Ты должен был мне позвонить.

Я ничего не ответил.

Раньше это ощущение называли *angor animi* (в переводе с латыни - «терзания души»). Оно иногда возникает во время сердечного приступа у людей, которые вот-вот умрут. Даже сейчас, по прошествии тридцати с лишним лет, я отчетливо вижу отчаяние, которое застыло на лице умиравшего мужчины, когда он смотрел, как я поворачивался к нему спиной.

Безусловно, в приведённых двух примерах врачи не были кардиологами. И тем не менее, Джонни понимал: даже если Меньшов знал суровую правду, ему не обязательно было вываливать её на своего пациента, который по «невротическому» малодушию своему, вероятно, был не готов её «выдержать» млоадбно. По всей видимости, некий риск имел место быть, однако на тот момент не настолько высокий, чтобы подвергать пациента небезопасной процедуре коронарного стентирования, после которой к тому же ему придётся всё время жрать крысиный яд (варфарин), а ещё аспирин и, возможно, какой-нибудь клопидогрел.

Ну а поскольку Джонни безумно хотел с одной стороны снизить для себя опасность, связанную с одной стороны, с развивающейся у него ишемической болезнью сердца (и уже развившимся, увы, атеросклерозом), а с другой - с инвазивными процедурами реваскуляризации, призванными ей противостоять, оттягивая объективную потребность в них на как можно более длительный срок. Для этого ему, естественно, как воздух были нужны знания, дающие возможность разобраться в соответствующих патологических процессах, а также простые и действенные средства модификации. И относительно последнего пункта оно давно уже считал: мы то, что мы едим. А потому старался употреблять в основном полезную, «функциональную пищу».

Её он считал способной действовать благоприятно даже на психику благодаря, как минимум, следующим механизмам:

- Положительные нейрохимические, ноотропные (улучшающие когнитивные функции) и нейропротекторные свойства некоторых продуктов;
- Благоприятное влияние на органы, от полноценной работы которых зависит сохранность клеток и эффективность функционирования мозга, такие как в первую очередь сердце, а также печень, почки и даже какая-нибудь щитовидная железа;
- Наконец, как ни парадоксально... психологическое действие. Да-да, эффект плацебо. Джонни вначале злобно хихикал над своими оппонентами, утверждавшими: «Нужен правильный психологический настрой» и так далее, а потом приводили сомнительные объяснения типа «сжигания адреналина» (см. пример, рассмотренный выше). Джонни вначале недоумевал: каким образом могут реально помочь человеку рассуждения, основанные на превратном понимании физиологических процессов. А потом разобрался... Ведь по сути, «невроз», если понимать под этим архаическим термином собирательное обозначение «тревожных расстройств», связан с утратой «иллюзии контроля» – некоего «нормального» «когнитивного искажения», присущего ментально здоровым людям. Здесь Джонни видел аналогию с тем, как страдающие депрессией более реалистично сравнивают себя с другими, будучи лишёнными «иллюзии превосходства» – эффект, хорошо известный в социальной психологии.

Помня об этом, когда люди к нему обращались за советом, Джонни старался создать у них ощущение «я знаю, как поступить в данной ситуации». И наоборот, он теперь всё больше осознавал, как ощущение растерянности «не знаю, за что хвататься» может быть токсично не только в чисто ментальном, но и психофизиологическом смысле, поскольку в подобной ситуации, как ему представлялось, говоря простым языком «мозг не знает, как лучше распределить свои ресурсы», а потому не только требует больше кислорода (и соответственно кровотока, который может быть частично ограничен к тому же компрессией тех же позвоночных артерий спазмированными вследствие психоэмоционального напряжения мышцами), но и неэффективно его расходует.

Соответственно, Джонни стремился научить людей, советовавшихся с ним по поводу тревоги за своё здоровье направлять свою обеспокоенность в более конструктивное русло, как показывает следующая заметка:

Тем, кто боится тромбов: велика ли угроза на самом деле и как уменьшить опасность?

Сегодня мы коснёмся вопроса, вызывающего сильный страх и трепет у многих страдающих ВСД. Обстановка накаляется как бытовыми сплетнями: «А ты помнишь... Как жаль! Такая молодая ещё! У неё ребёнок маленький остался...», так и новостями СМИ, касающимися известных людей – из недавних событий достаточно вспомнить, например, скоропостижную смерть актёра Дмитрия Марьянова. К тому же, ситуация дополнительно усугубляется тем обстоятельством, что у многих нарушения циркуляции, связанные с ВСД, приводят уже в сравнительно юном возрасте к возникновению варикоза и даже явных признаков венозной недостаточности.

Однако если всё время лишь пассивно сидеть и трястись от страха по этому поводу, ничего не предпринимая, это не только не снизит опасность (к счастью, небольшую для большинства молодых людей), но, наоборот, повысит её за счёт выделения избыточного кортизола и т.д. Поэтому мы здесь рассмотрим более конструктивный подход к вопросу, направленный на дальнейшее снижение риска. Сразу следует отметить: те нечастые случаи онкологических, ревматологических и т.д. заболеваний, приводящих к повышенной опасности образования тромбов, каждое из которых представляет собой целую отдельную историю, здесь обсуждаться не будут – к тому же, они касаются лишь малой части пациентов с ВСД.

Относительно же представителей большинства без отягощающих факторов, чтобы разобраться в том, как снизить и без того небольшую опасность, рассмотрим в качестве характерного примера классический сценарий неблагоприятного развития событий:

Человек практически неподвижно сидит на протяжении нескольких часов дальнего перелёта. Такое ограничение активности ведёт к застою крови в нижних конечностях, где она собирается под действием силы тяжести и медленно движется под низким давлением по сравнительно широким венам, что в свою очередь способствует образованию тромбов. А когда человек встаёт уже после приземления самолёта, сгусток крови срывается со своего «насиженного» места и плывёт вверх (в таких случаях говорят об «эмболии»), попадая через нижнюю полую вену в сердце: сначала правое предсердие, затем желудочек, а потом встаёт поперёк лёгочного ствола... и ВСЁ!

Снизить риск столь трагического развития событий помогает использование важного факта физиологии: активность скелетных мышц помогает «проталкивать» кровь по венам обратно в направлении сердца, тем самым способствуя уменьшению застоя и соответственно опасности образования тромбов (см. иллюстрацию). На практике применительно к нижним конечностям, где это особенно актуально в силу гравитационных факторов (под действием силы тяжести варикозные расширения образуются в первую очередь именно там), полезно, например, следующее простое упражнение, которое следует выполнять по возможности часто, особенно тем, кто в силу тех или иных факторов предрасположен к венозной дисфункции:

попеременно поднимайтесь на пятки и носки. Кроме того, находясь дома и вообще везде, где позволяет обстановка, время от времени также ложитесь на спину, поднимайте ноги вверх и крутите ими, словно катаетесь на велосипеде.

Помимо благотворного локального эффекта на венозную циркуляцию, в долгосрочной перспективе подобная систематическая разумная аэробная физическая активность помогает снизить опасность сердечно-сосудистых катастроф за счёт улучшения свойств крови. Количественным показателем здесь может служить, например, повышение относительной доли «хорошей» ЛПВП-фракции холестерина.

Не стоит забывать (особенно тем, кто постарше) и ещё одно важное обстоятельство: в известном смысле мы – то, что мы едим. Соответственно, употребляемая пища способна в значительной мере определять продолжительность и качество нашей жизни. Из необъятного множества релевантных факторов отметим здесь один, играющий важную роль в контексте настоящей заметки:

Эйкозаноиды, синтезируемые в организмах индивидов, потребляющих типичную западную диету, получают в основном из арахидоновой кислоты, содержащей четыре двойные связи между атомами углерода. Поскольку первая по счёту двойная связь находится у шестого по счёту атома углерода (в цепи соответствующего химического соединения), арахидоновая кислота известна как омега-6 жирная кислота. В диетах, богатых живущей в холодной воде рыбой, или такими растительными жирами как льняное масло, клеточные мембраны содержат омега-3 жирные кислоты (например, эйкозапентаеновую) с пятью двойными связями, начиная с третьего по счёту атома углерода. Они также являются исходными источниками синтеза эйкозаноидов, однако получаемые из них продукты химических превращений отличны по своей биологической активности от тех, что синтезируются на основе арахидоновой кислоты. Например, простагландины, полученные из омега-6 жирных кислот, отличаются по своему действию на сосуды и агрегацию тромбоцитов от простагландинов, полученных из омега-3 жирных кислот. Так, тромбоксан А<sub>2</sub> (ТХА<sub>2</sub>), синтезируемый из эйкозапентаеновой кислоты рыбьего жира, вызывает сравнительно меньшую агрегацию тромбоцитов и сужение сосудов в сравнении с ТХА<sub>2</sub>. Эта разница может в значительной степени объяснить корреляцию между потреблением рыбы и снижением вероятности неблагоприятных событий, связанных с образованием тромбов (таких, как инфаркты миокарда и ишемические инсульты).

Ввиду сказанного для уменьшения опасности следует стремиться к оптимальному соотношению омега-6 и омега-3 жирных кислот в рационе, колеблющемуся по разным оценкам где-то от 1:1 до 1:3. Для сравнения, в растительных маслах оно составляет: в рапсовом – 2:1, соевом – 7:1, оливковом – 13:1, кукурузном – 46:1, а столь популярное в силу его низкой цены на прилавках подсолнечное и вовсе не содержит омега-3 жирных кислот! Отдельного внимания в этом контексте заслуживает льняное масло с показателем 1:3, пусть и достигается оно и за счёт менее предпочтительной (в сравнении с рыбьими жирами, содержащими в основном эйкозапентаеновую и докозагексаеновую кислоты) альфа-линоленовой кислоты, присутствующей также в значительном количестве в грецких орехах. Не стоит при возможности забывать и о таких сортах рыбы, как скумбрия и лосось, где упомянутое соотношение может достигать примерно 1:10!

Следует предостеречь, впрочем, и от другой крайности – чрезмерного потребления омега-3 жирных кислот, также (по крайней мере, в принципе, хотя на практике, учитывая тенденции современных диет, это маловероятно) способного привести в принципе к негативным последствиям вплоть до спонтанных кровотечений, из которых самыми опасными являются внутричерепные, ведущие к смертоносным геморрагическим инсультам.

Можно ещё много писать о важной роли различных аспектов образа жизни в профилактике образования тромбов и вообще нарушений гемостаза, учитывая обоснованно центральное место этих вопросов в современной медицине. Но, надеюсь, уже эта коротенькая заметка помогла вам понять, каким образом на основе реальных знаний о функционировании человеческого организма можно направить присущий страдающим ВСД страх перед болезнями в конструктивное русло правильной заботы о своём здоровье, позволяющей значительно продлить себе жизнь и улучшить её качество.

Руководствуясь подобными соображениями, Джонни писал и о других продуктах питания, например, вот так:

### Пища для ума и сердца

К сожалению, в настоящее время патологические изменения, приводящие к нарушениям в работе организма, провоцирующим симптомы ВСД, плохо поддаются лечению. Тем не менее, иногда удастся существенно замедлить и частично компенсировать дегенеративные процессы, а также минимизировать риск опасных осложнений (таких, как инсульт или внезапная смерть) при помощи столь простых и в то же время сравнительно безопасных (по крайней мере, при употреблении их в меру) средств, как продукты питания.

Известно, например, что важным фактором поражения головного мозга при эпизодических нарушениях его кровоснабжения (в той или иной степени имеющих место у многих страдающих ВСД) являются циклы ишемии – реперфузии, когда нашему главному органу фактически наносится двойной удар: сначала гипоксией, а затем – реактивным кислородом (перекиси, свободные радикалы и т.д.) и развивающимися вследствие этого в тканях воспалительными процессами.

Специфический аромат стеблей сельдерея в значительной мере определяется химическим соединением, которое называется 3-п-бутилфталид. Как выяснилось, это вещество обладает удивительными свойствами: его употребление не только помогает существенно снизить повышенное артериальное давление, но и уменьшить ущерб, наносимый мозгу человека эпизодами ишемии. По этой причине 3-п-бутилфталид в настоящее время успешно используется китайскими медиками при лечении больных, перенёсших инсульты. Важное преимущество сельдерея заключается также в том, что из-за очень низкой калорийности его можно есть в больших количествах, получая в достаточном объёме содержащиеся в нём полезные вещества, в то же время не опасаясь прибавки в весе.

Не менее любопытным представляется пример, связанный с пищевыми традициями другой азиатской страны. Хорошо известно, что в Индии распространённость болезни Альцгеймера и ряда других нейродегенеративных заболеваний в несколько раз ниже, нежели в цивилизованных странах. В качестве одной из возможных причин данного феномена называется регулярное употребление в пищу жителями Индии специй под названием куркума. Одна из важнейших биологически активных составляющих данного продукта – куркумин – давно известна в мире медицины благодаря его противораковой активности. Так, например, благодаря приёму больших доз куркумина у некоторых пациентов удалось приостановить прогрессирование аденокарциномы поджелудочной железы – заболевания с практически безнадёжным прогнозом, убивающего человека в считанные месяцы.

К сожалению, польза от этого удивительного вещества оказывается сильно ограниченной его крайне низкой биодоступностью (т.е. «усвояемостью»). Однако, как оказалось, она может быть повышена на 2000% в присутствии пиперина, – соединения, придающего специфически острый вкус чёрному перцу.

Куркумин может также принести дополнительную пользу благодаря следующему обстоятельству: Хорошо известна польза для организма человека докозагексаеновой кислоты (ДГК), содержащейся в рыбьем жире. Как было установлено, её систематическое употребление в пищу людьми среднего и пожилого возраста, принимавшими участие в исследованиях, существенно замедляло прогрессирование имевших место у них лёгких когнитивных нарушений в выраженную деменцию, а также значительно уменьшало вероятность внезапной сердечной смерти. ДГК также способствует существенному снижению уровня тревожности. Однако, к сожалению, в наше время морепродукты богаты не только полезными веществами, но и ядовитыми тяжёлыми металлами, такими как ртуть и свинец, накапливающихся в тканях морских животных, особенно таких хищных рыб, как тунец. Поэтому представляет особый интерес альтернативный путь. Известно, что ДГК может синтезироваться в организме человека из альфа-линоленовой кислоты (АЛК), содержащейся в значительных количествах в растительной пище, например, в семени льна или грецких орехах. Однако, к сожалению, в обычных условиях выход такого превращения очень низок. Тем не менее, как оказалось, куркумин способен активировать фермент, катализирующий указанный процесс, значительно повышая содержание ДГК в мозге человека при наличии достаточных количеств АЛК, полученной из растительных источников.

Представляет интерес также применение комбинации куркумы с имбирём в сочетании с такими традиционными средствами как глюкозамин/хондроитин сульфат в лечении дегенеративных изменений суставов, лежащих в основе нарушений, которые принято называть «артроз», «остеохондроз» и т.д....

Помня о том, как сложно поколению тик тока читать статьи где многобукафф и одновременно откликаясь на просьбы тех кто советовался с ним в контактике, Джонни стал писать заметки, посвящённые отдельным продуктам питания, например, так:

### Киви

Со временем выясняются всё новые его удивительные свойства:

- Он может способствовать защите генетического материала клеток и репарации ДНК, а также демонстрировать выраженную противораковую активность по иным механизмам;
- Оказывается весьма эффективным средством при лечении синдрома раздражённого кишечника, сопровождающегося запорами.

Но главные, пожалуй, составляющие полезности киви заключаются в его давно известных уникальных питательных свойствах, о которых не следует забывать:

- В одном фрукте среднего размера содержится примерно дневная норма витамина С – с ним вам незачем принимать «химическую» «аскорбинку»! Данный пункт особенно актуален для тех, у кого, как у многих страдающих ВСД, имеются проблемы с соединительной тканью;
- Киви содержит больше ионов калия в расчёте на одну килокалорию, нежели бананы, часто упоминаемые как богатый источник данного минерала. Этот пункт особенно актуален для тех, кого беспокоят нарушения сердечного ритма, в первую очередь экстрасистолы.

Таким образом, данный заморский фрукт оказывается не только изысканным лакомством для его ценителей, но и действенным инструментом для поправления и поддержания здоровья.

Пшено как пища для мозга

Важным негативным фактором, разрушительно действующим на клетки мозга, являются циклы ишемии/реперфузии, когда ткани органа из-за недостаточного кровоснабжения сначала оказываются в условиях гипоксии, а затем в процессе его восстановления и компенсации получают второй удар от свободных радикалов «активного кислорода». Этот момент может быть весьма актуален для тех, у кого, как это имеет место у многих страдающих ВСД, из-за проблем с позвоночником происходят многократные эпизоды компрессии магистральных сосудов. В то же время, как выясняется, иногда даже совершенно повседневная пища содержит вещества, способные уменьшить вред указанного негативного воздействия. В качестве примера упомянем пшено как богатый источник ориентина – вещества, обладающего, как недавно выяснили китайцы, нейропротекторным действием в условиях повреждения клеток эпизодами уменьшения поступления кислорода и глюкозы, а затем чрезмерной компенсации их усиленным притоком.

Таким образом, Джонни ставил перед собой задачу завести тесное индивидуальное знакомство со всеми продуктами питания, которые могли способствовать ему или кому-то ещё в поправлении сильно пошатнувшегося здоровья. Подобный подход напоминал ему слова известного английского математика Г. Харди, которые тот сказал про своего гениального коллегу родом из Индии С. Рамануджана: «Каждое натуральное число было его личным другом».

Кстати, когда Джонни ознакомился с биографией последнего, то не мог не подивиться своей тенденции (как он стал считать впоследствии, детерминированной на биологическом уровне и которую поэтому, наверное, не изменить, по крайней мере, без систематического приёма каких-нибудь психотропных препаратов и т.д.) первым делом смотреть на то, сколько человек прожил. И если оказывалось, что немного или во всяком случае гораздо меньше среднестатистического, то первым делом интересоваться причиной смерти. Ну а потом, разумеется, невольно примерять на себя: «может ли такое случиться со мной?» Казалось бы, какой смысл?! Ведь есть эпидемиологическая статистика, чётко показывающая, от какой причины чаще всего мрут в твоём возрасте. И тем не менее... Джонни находил это любопытным психологическим феноменом.

Подобным образом дело обстояло и с приведённым примером. К сожалению, С. Рамануджан умер очень молодым, в 32 года, как длительное время считалось, от туберкулёза. Последнее обстоятельство в какой-то мере успокаивало Джонни, считавшего маловероятным для себя подхватить данную серьёзную инфекцию. (Другое дело, скажем, певица Лора Брэниган, которая однажды не встала утром из-за того, что ночью, во сне, с ней случился геморрагический инсульт вследствие разрыва аневризмы. Конечно, как выяснилось впоследствии, последние две недели своей жизни она «жаловалась подруге на головную боль», но кто ж знал-то заранее, как всё обернётся?!)

Тем не менее, Джонни как весьма эмпатичного человека очень тронула история молодого парня из нищей колониальной страны, который смог самостоятельно освоить математику (которую сам Джонни сначала не хотел, а потом никак не мог осилить даже на элементарном уровне; его мама называла это в разговоре со своими подругами «у него нет ассоциативного мышления»; сам он впоследствии стал связывать свои неудачи с плохим кровоснабжением некоторых частей мозга, но всё же думал: лучше бы я прикладывал тогда больше разумных усилий, а не ерундой страдал) настолько, чтобы совершать в ней блестящие открытия. Тем более и сам Джонни с некоторых пор стал стараться много чему научиться, словно следуя в этом принципу «лучше поздно, чем никогда».

А совсем недавно Джонни узнал для себя потрясающие вещи о трагедии Рамануджана благодаря деятельности одного деда, у которого на старости лет открылось (или развилось) хобби ставить диагнозы великим людям прошлого. На основе сохранившихся письменных свидетельств этот пенсионер пришёл к выводу, что гениального математика убил вовсе не туберкулёз, а паразитарная инфекция – амёбиаз, которая могла влиять даже на его ментальное состояние, толкнув этого в основном сдержанного и разумного человека неожиданно для знавших его броситься под поезд.

Казалось бы, какое значение может иметь теперь, от чего тогда умер Рамануджан, которого уже сто лет как нет в живых? Дело в том, что если бы ему тогда был поставлен правильный диагноз и своевременно проведено доступное уже в те годы лечение, он мог бы жить гораздо дольше. Так, в тот период спасали многих британских солдат, страдавших от подобной инфекции.

Трагическая медицинская ошибка в случае Рамануджана, однако, была лишь одной из множества потрясающих историй, описанных тем самым пенсионером. Дед много и очень подробно писал про выдающихся людей 19 – начала 20 века, которые, как он считал, на самом деле страдали от инфекционных болезней и прочих значительных телесных недугов, с которыми они мучились годами, иногда всю оставшуюся жизнь. Им ставили, следуя тогдашней моде (тем более считая творческих и вообще неординарных людей склонными к такой «мнимой» хвори; как писали школьники в своих сочинениях, «Поэты XIX века были легкокоранимыми людьми: их часто убивали на дуэлях»), диагноз «неврастения», вылечить от которой человека, конечно, проблематично, а вот продавать человеку с такой проблемой якобы целительную болтовню, создав вначале для этого в сознании людей подходящих климат (приучив считать, «все болезни в нашей голове» и т.д.) – это в определённых кругах всегда пожалуйста!

Джонни считал деятельность того деда (к сожалению, к тому времени уже давно, подобно многим действительно достойным людям, умершего в безвестности – не в пример многим нынешним мега-популярным блоггерам, легко всплывающим на виду у всех на поверхность, словно г... или пустая, мутная

пена эпохи нарциссизма – кому как больше нравится) несущей в себе очень важные уроки «на все века», причём не только для медицины. Ведь и сейчас так случается: человека все клеймят «невротиком», который якобы «здоров, просто дурию мучается». А потом у него в молодом ещё сравнительно возрасте оппа! Сюрприз! И откуда ни возьмись приходят гипертония, ишемическая болезнь и так далее! Или его же потом в этом и винят, мол, ты жил неправильно, сам виноват! У многих «нервных» мужчин, не старых ещё, немного только едва перешагнувших сорокалетний рубеж – первый (и, очевидно, самый последний) симптом «проблем с сердцем» – внезапная смерть.

Соответственно, Джонни очень ценил усилия того пенсионера и хотел со временем лучше разобраться в его наследии (только, как он имел привычку говорить «если доживу»).

Возвращаясь же снова к биографии Рамануджана, Джонни знал, как негативно могли повлиять на здоровье выдающегося математика ограничения в питании, которых тот придерживался, стараясь неукоснительно следовать своим убеждениям.

Сам же Джонни, хоть и был противником убийства зверюшек, будь то для еды или тем паче «просто из спортивного интереса», не мог отказаться от рыбы. Но в то же время он уважал соответствующие предпочтения других, а потому писал в своей группе ВСД «Правда о загадочной болезни» и для них тоже материалы наподобие следующего:

В то время как можно приветствовать стремление некоторых людей сохранить жизнь животным, а заодно оздоровить свой организм, делать это нужно грамотно, чтобы не причинить себе больше вреда, чем пользы. Как пример важного фактора, который стоит учесть, рассмотрим необходимость употребления в пищу полноценного белка, содержащего весь набор необходимых организму аминокислот, так как в противном случае белковая пища оказывается лишь дорогим источником энергии. Однако злаки, составляющие основу питания для многих, такие как пшеница, рис, пшено, ячмень, кукуруза содержат недостаточное количество лизина. В то же время, бобовые культуры (горох, чечевица и т.д.) богаты данной незаменимой аминокислотой. Таким образом, употребляя продукты перечисленных двух групп вместе или с небольшим интервалом по времени (несколько часов), вы получаете достаточное количество полноценного растительного белка без холестерина и с ничтожным количеством насыщенных жиров.

## Прощание с Собачьим Номером

Конечно, в редкие минуты просветления, сопровождавшиеся горькой самоиронией, Джонни невольно думал о том, на что было до боли похоже его поведение... Ему вспоминалось, как в своё время мама также часто проводила «полные чистки своего организма», пытаясь таким образом вылечить свои «забитые бляшками сосуды», а также «остеохондроз и артроз». Тогда Джонни с одной стороны смеялся над своей, как ему представлялось, пологой родительницей, а с другой – в глубине души по-человечески очень жалел её. Он тогда даже пытался ей ставить в пример «Собачий Номер».

Так Джонни величал одну подругу мамы с вопиющими «психологическими проблемами». Сама по себе история того, как она заслужила такое «погоняло», представлялась любопытной и показательной. Джонни не любил общаться с мамиными подругами, часто названивавшими на домашний телефон. Мало того что это отнимало у него драгоценное время, так ещё ему и задавали дурацкие вопросы из разряда «Когда же ты найдёшь себе нормальную работу и сможешь сам себя обеспечивать, а не сидеть на шее у стареющей матери?», аналогичный вопрос про девушку, создание собственной семьи и так далее... К счастью, у Джонни в телефоне тогда имелось замечательное устройство под названием «автоматический определитель номера», а потому увидев кто звонил, он просто громко сообщал маме прозвище, присвоенное им её обычным абонентам. Например, когда звонила мама очень давняя (буквально с детства) подруга очень высокого роста, Джонни орал, обращаясь к своей маме (которая в силу своей болезни была очень низкого роста, чем также заслужила у сыночка соответствующее погоняло): «Гном, баскетболистка тебе звонит!»

«Собачий номер» практически всю свою сознательную (насколько в её случае вообще может быть уместно данное прилагательное) жизнь жила со старшей сестрой, такой же старой девой, но несколько более инициативной. Она словно органически была неспособна принимать самостоятельные решения. Времена особенно тяжёлых потрясений для неё настали, когда тяжело заболела её сестра. Мир «собачьего номера» перевернулся. Если раньше всю жизнь заботились о ней, без чего она просто не представляла себе своё существование, то теперь на её долю выпало ухаживать за тяжело больной сестрой. Однако к этому, на удивление себе самой, она ещё как-то умудрилась приспособиться: сестра теперь просто давала ей указания, которые Собачий номер покорно выполняла. Тучи аффективного расстройства тем временем стали сгущаться всё сильнее. Когда ушла из жизни сестра, Собачий номер безудержно рыдала несколько дней и даже практически ничего не ела. Время от времени она при этом звонила маме Джонни и жаловалась на свою участь, плачась о том, как ей, вероятно, уже также пришло время умирать. Сквозь всхлипы она снова и снова вопрошала: Ира, как мне жить?!

Собеседница сначала терпеливо выражала Собачьему номеру своё сочувствие, однако потом отношение как будто начало кардинально меняться. Мама Джонни стала отвечать всё более жёстко в стиле «хватит, прекращай ныть!» и «соберись, тряпка!» Собачий номер, разумеется, была совершенно не готова к такому обращению и словно не принимала его всерьёз, а когда до неё наконец как бы дошло, что с ней не

шутят, то перешла (как интерпретировал происходившее Джонни) к такому виду (пассивной?) агрессии, который только и был ей доступен взамен реальной в силу особенностей её личности. Она стала говорить маме Джонни, что раз её не понимают как ей плохо и не поддерживают, то пришло время умереть. Собачий номер прямым текстом стала угрожать подруге уморить себя голодом, «И ты, Ира, будешь в этом виновата!»

Мама Джонни, однако, не потеряла самообладание, а предъявила ультиматум, говоря: «Возьми себя в руки! Ты совсем уже потеряла разум! Либо ты сейчас приходишь в рассудок и начинаешь решать свои проблемы по существу, либо я вызову тебе скорую, и тебя заберут в сумасшедший дом!» Услышав последние два слова, Собачий Номер вначале и вовсе завопила истерическим воем, проклиная попеременно сначала свою несправедливую судьбу, а потом (правда, в силу своей робости в завуалированной форме) чёрствую, бессердечную собеседницу.

Однако как только С.Н. услышала неожиданно показавшуюся ей уже вполне реальной угрозу «позвонить прямо сейчас», «чтобы приехали и забрали куда следует», её неожиданно для собеседницы посетило невесть откуда взявшееся самообладание, и она даже перестала всхлипывать. Она лишь произнесла с подобострастным придыханием: «Да-да, Ирочка, ты только мне скажи, пожалуйста, что делать, прямо распиши подробно для меня, глупой курицы, и я обязательно постараюсь всё сделать в точности так, как ты скажешь!»

С детальными инструкциями от мамы Джонни как жить ситуация Собачьего Номера, казалось, начала потихоньку налаживаться, когда на её психику обрушился новый удар, от которого ей уже, наверное, не светило оправиться до конца дней: внезапно умерла любимая питомица, своими долгими рассказами про которую владелица «заслужила» от Джонни соответствующее прозвище. Собачка даже особо не скулила и не выказывала иначе как-то своё недоумение, а лишь забилась в угол и там тихо сдохла, приведя тем самым обнаружившую это хозяйку в исполненное невыносимой скорби иступление. Убитая горем (теперь уже в известном смысле экс-) Собачий Номер не могла даже плакать, а лишь каким-то отрешённым полусёпотом всё время повторяла: «Как же так?», а потом: «Что я буду делать без тебя?»

Мама Джонни, пытаясь утешить подругу, сначала пыталась взывать к её разуму: собачка, мол, не воскреснет, как и сестра, сколько по ним ни плачь, а потому нужно найти в себе силы и жить дальше. Однако Собачий номер продолжала быть в трубку о том, как её существование теперь потеряло смысл и т.д. Мама Джонни тогда попыталась снова предъявить ультиматум: «Или ты сейчас успокоишься, или я вызову соответствующую службу забрать тебя в дурку, пока ты себя голодом не уморила». На этот раз, однако, Собачий Номер была безутешна, и лишь скулила о том как ей уже «всё равно» и «делай что хочешь».

Тогда мама Джонни, очевидно, не готовая морально к столь фаталистическому повороту в настрое подруги, поняла свою неготовность реализовывать угрозу (в действительности которой она не сомневалась, а потому даже не потрудилась продумать возможность её неэффективности) и в то же время сообразила, чего могла подосознательно ждать её подруга в такой ситуации: распоряжений, указаний что делать.

И мама Джонни сказала: иди к деду (так она называла районного терапевта, изначально пришедшего на работу в поликлинику скоротать несколько месяцев до пенсионного, а потом, видимо, не желавшего отказываться от дополнительного дохода, приносимого ему зарплатой; администрации же заменить его всё равно было некем, поскольку работать в гнилой дыре под названием поликлиника № 666 другие, более перспективные, медицинские работники явно не рвались), пусть он тебе выпишет успокоительные (очевидно, такой класс препаратов, как «антидепрессанты» был ей в принципе не знаком).

Поскольку оспорить указания подруги, высказанные в такой настойчивой если не сказать ультимативно – угрожающей форме Собачий Номер не могла, она обречённо поплелась в «любимое» медицинское учреждение. Сначала к терапевту. Деда, занимавшего эту должность, однако, совсем не интересовали её жалобные излияния. Он, по его словам, занимался исключительно «физическими» болезнями. Однако, как он с удовлетворением отметил, теперь в их поликлинике имелся специалист занимающийся как раз такими проблемами как у неё, а именно психотерапевт. Собачий Номер сначала некоторое время «тупила», пытаясь переварить сказанное ей доктором, а потом едва не завывала в голос. Ведь её направляли к «психу»!

Ослушаться врача, однако, она не могла, а потому покорно направилась в соответствующий кабинет. Так её весьма доброжелательно встретил пенсионер примерно тех же лет, что и терапевт. Терпеливо выслушав её стенания, он... начал свои. О том, какая низкая у него зарплата, да и собственное здоровье тоже не очень. Однако, видимо, быстро смекнув, насколько неуместна была его история для данной слушательницы, перешёл к делу по существу. Психотерапевт сообщил Собачьему номеру её диагнозы: зависимое расстройство личности и депрессия на фоне утраты близких. После чего протянул ей рецепт на препарат.

Вернувшись домой с приёма Собачий Номер первым делом позвонила маме Джонни и рассказала о своём визите. Услышав про назначенное лекарственное средство, мама Джонни словно сразу почувствовала неладное, а узнав что послушная доктору Собачий Номер уже его приобрела, попросила прочитать вкладыш. Услышав, мама Джонни была не в восторге. Она сказала: «Тебя специально травят! Неужели ты не понимаешь, зачем это делается? Чтобы старики скорей загнулись, и государству не нужно было им пенсию платить! Пускай он сам пьёт свой «антидепрессант»! Какой диагноз он тебе поставил? Депрессия?! Но это не болезнь! Это просто дурь в твоей голове, понимаешь?! У людей, которые заняты делом, не бывает депрессии! Им некогда ныть и страдать! Это от безделья! Мама Джонни, казалось, полностью забыла о том, как сама же и отправила Собачий Номер в поликлинику за «успокоительным». Теперь она была настроена агрессивно



защитить подругу от травли «психотропными препаратами, специально предназначенными травить людей, делать их овощами».

Мама Джонни теперь понимала свою ошибку (точнее, что она считала таковой с «высоты» колокольни своих «знаний»), совершённую ей, когда она отправила Собачий Номер к деду, и теперь имела твёрдое намерение исправлять совершённую оплошность. Она наметила для своей подруги целую программу лечения в лучших советских традициях (кроме разве что трудотерапии, хотя здесь следует учитывать реальную ограниченность возможностей пациентки в силу возраста) в плане взглядов на природу психических заболеваний.

Мама Джонни подробно расписала схему прогулок, причём не таких, чтобы просто «посидеть на лавочке около подъезда», а более активных, с ходьбой по несколько километров каждый день. В качестве другой важной составляющей интегративной терапии предназначался специально составленный из «полезных продуктов» рацион. Мама Джонни так объясняла своей подруге его важность: «У тебя ещё мысли всякие дурные в голову лезут, потому что ты плохо питаешься!»

Собачий Номер долго в самых восхищённых выражениях выражала свою благодарность: «Ирочка, спасибо тебе огромное, просто не знаю, что я бы делала без твоей помощи!» Но несмотря на такие идиллические излияния, в голове старой одинокой женщины всё же оставался неприятный «внутренний конфликт», связанный со сложившейся ситуацией. Ведь, получалось, она ослушалась доктора, выписавшего ей таблетки, которые она в тот же день покорно купила. Мама Джонни сначала постаралась заверить подругу, что та на самом деле не огорчит «деда» – «психотерапевта», выписывающего, как она объяснила «таблетки по разнарядке свыше, от чинов Минздрава и депутатов, которым Западные фармацевтические компании давали большие взятки, чтобы они травили наш народ ихней дрянью». А самому, мол, этому недоделанному врачу плевать, даже если ты загнёшься от этих таблеток. Он пешка, получившая указания свыше, и теперь его забота – выполнить «задание партии» и отчитаться перед своими хозяевами – кукловодами.

Выслушав многократно от подруги обличительные тирады по поводу деда – психотерапевта и стоявших у него за спиной (дёргая за ниточки, приводящие в движение данную марионетку) воротил из забугорных фармацевтических компаний, Собачий Номер немного успокоилась. Ей особенно понравилось, когда мама Джонни сказала ей: «Ты сама говорила, он тебе как сказал: если будет \*ещё\* что-то беспокоить – приходите, поговорим!» Это, по словам бедной старой женщины, сняло у неё, как она выразилась, «целый тяжёлый камень с души. А то я думала, как я буду, ведь он меня спросит, пью ли назначенные им таблетки. А врать я не умею, не приучена, и как после этого смотреть ему в глаза?!»

Собачий номер принялась тщательно выполнять (в этом плане ей было не привыкать – она, по сути, так и провела всю свою жизнь, следуя беспрекословно чьим – то распоряжениям) указания мамы Джонни, среди которых одним из главных являлось много ходить (и вообще «больше двигаться»), чтобы, в соответствии с теорией, которую исповедовала советчица, физическая активность «благоприятно влияла на мозг, убирая депрессию и прочие дурные мысли из головы». Однако на этом пути скоро стали возникать всё нарастающие сложности. Её стали всё больше терзать очень неприятные вещи, которые, не зная как из назвать по-русски, Джонни именовал «флешбеки».

Шагая по тем дорожкам, где когда-то выгуливала свою питомицу, Собачий номер всё чаще стала как будто её видеть, слышать её весёлый, звонкий лай. Это стало не на шутку пугать бедную старушку. Ей стало казаться, она начинает сходить с ума. Наконец, не в силах совладать со своими страхами перед кажущимися такими реальными и живыми образами из воспоминаний и чувствуя себя не в силах идти гулять по обычному маршруту, она позвонила маме Джонни и со слезами поделилась своим беспокойством. Собеседница, однако, не столько поддержала, сколько отругала её. Мама Джонни строго сказала: «Прекрати выдумывать! Иди сейчас же гуляй и не отлынивай! Тебе нужно больше двигаться, дышать воздухом (она сделала паузу в замешательстве, очевидно, собираясь сказать слово «свежим», но тут же поняла несуразность этого прилагательного, когда речь шла об атмосфере их микрорайона), чтобы все дурные фантазии из твоей башки выветрились! Возьми себя в руки уже! Мёртвая собака твоя тебя не покусает!.. Всё, иди, действуй, и чтобы я такого глупого нытья от тебя больше не слышала!..»

С этими словами мама Джонни гневно бросила трубку, и, разумеется, не могла видеть и слышать, как сразу после её тирады и такого резкого завершения разговора с ней у Собачьего Номера сначала скривились и задрожали губы, а потом и вся она начала содрогаться в рыданиях. Бедная старушка редела больше часа и не могла успокоиться. А когда слёзы закончились, она неожиданно с ужасом осознала: сил идти гулять по привычной дороге, где с каждым разом ей всё сильнее напоминал о себе образ безвозвратно ушедшей любимицы у неё также не было! Кроме того, теперь она уже считала себя виноватой на всех фронтах и по многочисленным пунктам: перед психотерапевтом, назначенное которым лечение она не принимала, перед подругой, «целительные» указания которой не могла выполнить, и даже перед мёртвой собачкой, которая, видимо, тоже не просто так напоминала о себе!

Осознав безвыходность ситуации и представив, как её будет сурово ругать за такое малодушие мама Джонни, Собачий Номер снова заплакала, а точнее, скорее просто тихо и очень жалобно заскулила. Опомившись, она ещё после множества душевных терзаний наконец решила пойти в поликлинику каяться и «сдаваться» психотерапевту.

Однако в регистратуре поликлиники №666 её вначале «обломали», сообщив об отсутствии записи к данному специалисту на ближайшие дни. Тогда Собачий Номер, демонстрируя совершенно не свойственную

ей решимость, на следующий день всё же пошла в учреждение к началу приёма. В регистратуре она принялась умолять дать ей «пожалуйста, на сегодня талончик к психотерапевту», поскольку, мол, ей кажется она уже сходит с ума. Выдавшая виды сотрудница поликлиники, естественно, в восторг от услышанного не пришла и собралась уже пригрозить сумасшедшей бабке вызвать скорую, которая заберёт её в психбольницу (такие меры часто практиковались в поликлинике применительно к ипохондричкам, особенно пожилым, и зарекомендовали себя как весьма действенные), и чтобы она лучше поэтому убиралась восвояси и не беспокоила их напрасно, однако решила всё же на всякий случай позвонить пт и посоветоваться с ним.

Собачий номер, когда её пустили на приём не просто в тот же день, но даже буквально тут же, без промедления, снова расплакалась прямо в кабинете. Со слезами она призналась в том, как её лучшая, любимая подруга советовала ей «не травить себя таблетками». Потом поведала то, как на прогулках стала всё чаще представлять себе свою Жучку, как та бежит перед ней виляя хвостиком и т.д....

Джонни понимал, в чём его мама могла совершить ошибку. Она много раз сурово повторяла указание не думать про умершую собачку, «выкинуть её из головы». Но такая рекомендация могла дать обратный эффект по «принципу белого медведя» – чем больше человек старается подавить в себе те или иные мысли или воспоминания, тем активней они заявляют о себе, порой всё больше выходя из под контроля.

Об этом Собачьему Номеру рассказал и психотерапевт. Он также попытался объяснить ей, как «флешбеки» с образом Жучки могли быть следствием сильного стресса, вызванного бесповоротной утратой объекта привязанности и в чём-то даже чувства вины за свою неспособность уберечь любимицу от неизбежности.

Психотерапевт также постарался прояснить ситуацию с мамой Джонни. Он сказал Собачьему номеру, как в связи с особенностями её личности ей может быть важен человек, который бы её направлял, указывая что делать в той или иной ситуации. Но вместе с тем отметил: когда речь идёт о депрессии, посттравматическом расстройстве, аномалиях личности и прочей реальной клинически выраженной психопатологии, «доброжелательные» советчицы типа мамы Джонни могут навредить в силу своей некомпетентности. Он сказал, ему очень печально видеть такое поведение людей, проистекающее от их неправильной информированности, вследствие чего они сами или их близкие не получают необходимой им помощи, и для некоторых это заканчивается трагически.

На сей раз психотерапевт решил припугнуть свою пациентку, желая уберечь её от очередной порции внушений со стороны мамы Джонни, которые непременно будут иметь место при следующем разговоре подруг, в чём не приходилось сомневаться. Собрав, образно говоря, в (хилый) кулак всю свою строгость и даже суровость (коей у него в силу душевной мягкости имелось совсем немного – будь у него другой характер, он, наверное, стал бы успешным частником, а не досиживал на жалком государственном жаловании свой срок до пенсии), он рассказал о том, как многие люди «из благих побуждений» пытаются отговорить своих близких и друзей от получения квалифицированной помощи и в том числе медикаментозного лечения. Наслушавшись таких «добрых советов», больные отказываются от терапии, не являются на приём, а потом у них происходит декомпенсация, они впадают в отчаяние, теряют контроль над собой и вешаются, перерезают себе горло и выходят в окна. Услышав эти слова и представив себе наглядно описанные жуткие образы, бедная старушенция затряслась от страха и дрожащим голосом заверила психотерапевта, что теперь непременно будет пить назначенные им таблетки, после чего попрощалась с доктором и, пошатываясь, вышла из кабинета.

Теперь у неё не было сомнений в том чтобы принимать лекарство. Был, правда, один момент, который сильно её смущал: она пойдёт в этом против настойчивых многократных рекомендаций мамы Джонни. Тут же, впрочем, Собачий номер вспомнила совет, данный ей подругой просто не сообщать психотерапевту о своём невыполнении его предписаний, и после некоторых колебаний решила поступить, по сути, подобным же образом по отношению к ней самой.

Однако на этом пути у неё возникли непредвиденные сложности. Она не могла разглядеть на листочке корявый почерк психотерапевта, указывающий подробности дозировки и схемы приёма, а подробные словесные указания его, естественно, «благополучно» забыла. Собачий номер попыталась разобраться при помощи вкладыша, но там было слишком много совершенно незнакомых ей слов. Прежде за всю жизнь она практически не встречалась с такими сложностями. Раньше в подобной ситуации она бы без долгих размышлений просто обратилась за помощью к сестре, и та бы ей не просто дала подробные указания, но и буквально положила в рот нужную дозировку таблеток, другой рукой протягивая стаканчик запить. Однако теперь её дорогая заботливая старшая сестра лежала на кладбище.

При ином раскладе Собачий номер также не раздумывая бы стала доставать расспросами маму Джонни, однако в сложившихся условиях она бы, наверное, сама скорее согласилась лечь на кладбище, нежели спрашивать про препарат у подруги, явно запретившей ей его принимать. Поэтому она после долгих и мучительных раздумий всё же начала пить препарат согласно своему пониманию инструкции, написанной психотерапевтом.

И всё бы хорошо, Собачий номер немного вроде даже успокоилась, достигнув наконец некой определённости, но через некоторое время её стало тошнить. Не так чтобы сильно или «прямо сейчас вырвет», но всё равно как-то мерзко, неприятно мутить. А помимо этого какая-то противная сухость во рту и будто неприятный вкус, даже когда ничего не ела. Эти отвратительные ощущения начали всё сильнее беспокоить бедную старушку. И вдобавок накатывала ещё какая-то смутная, необъяснимая, неведь откуда взявшаяся тревога. Через какое-то время Собачий Номер уже буквально не находила себе места, словно всё время ища

в комнатах своей квартиры пятый угол, обхватывая голову руками и повторяя вслух: «Как же быть?! Что же мне делать?!»

От мысли о том, чтобы звонить в поликлинику и снова проситься на внеочередной приём к психотерапевту ей стало нехорошо. Конечно, он два раза повторил ей не стесняться приходить и спрашивать, если что-то сильно волнует, но когда бедный Собачий Номер вспомнила тётку из регистратуры, практически её возраста, но совсем не такую как она по характеру – наглую, агрессивную, любящую указывать несчастным старушкам – постоянным посетительницам поликлиники их место.

Всё больше впадая в отчаяние и остро чувствуя тошноту нарастающую тошноту, а также ряд других неприятных ощущений, Собачий номер будто сама не заметила, как набрала номер и заскулила в трубку: «Ирочка, прости, пожалуйста, что я глупая старая курица опять тебя беспокою, но я приняла это лекарство, которое мне выписал психотерапевт, и теперь мне плохо: страшно и меня тошнит, а ещё сухость во рту и такое неприятное чувство будто мне туда накакали. Потом, тревога какая-то непонятная, прямо места не нахожу, не знаю, куда себя деть...»

Мама Джонни вначале внутри себя почувствовавшая сильный прилив гнева, словно ей в унижительной, презрительной форме бросили вызов. Однако она всё же решила на время сдерживать свои чувства и не спускать сразу всех собак на Собачий Номер, а вместо этого спросить для начала как же та всё-таки дошла до жизни такой. Мама Джонни поинтересовалась, правда, не в самой деликатной форме: «Вот скажи мне, ты дура совсем, или прикидываешься?! Я, получается, зря тебе тогда несколько раз специально повторяла: не вздумай жрать эту дрянь!.. И после этого ты смеешь мне звонить и рассказывать как тебе плохо после неё?!»

Услышав такие обвинения в свой адрес, Собачий Номер на несколько секунд изобразила на своём морщинистом лице детсадовскую девочку, у которой только что отняли любимую куклу. Сначала она хотела было возразить, или скорее оправдаться, сославшись на свою неспособность послушаться доктора. Однако такое поведение означало бы несогласие с подругой, а но она привыкла беспрекословно подчиняться своим близким. Поэтому, не зная как поступить, Собачий номер ещё больше расстроилась, отчего сначала завывала в голос, а затем через всхлипы принялась умолять: «Ирочка, не сердись на меня так, пожалуйста, ну дура я совсем!..» После чего принялась через жалобные стоны рассказывать как она пошла к психотерапевту, рассказала ему про являющуюся ей мёртвую Жучку, как врач сказал ей принимать назначенный антидепрессант, или, как изложила Собачий Номер: «Иначе я совсем свихнусь, повешусь, перережу себе горло и выброшусь из окна!.. Ууу...» Эмоции снова захлестнули бедную женщину, видимо, представившую себе, как, окончательно потеряв рассудок, она станет «выпиливаться» столь лютыми способами, и она опять заскулила в голос.

Видимо, не желая дальше долго выносить этот спектакль, подруга сказала ей сурово: «Ну всё, хватит, замолчи со своим завыванием. Послушай, что я тебе сейчас скажу! Этого мерзавца нужно самого выбросить из окна прямо его собственного кабинета, а потом поднять с асфальта и ещё раз уронить, а потом ещё и ещё, и так до тех пор, пока до него не дойдёт, как он издевается над пожилыми людьми, специально травя их всякой дрянью! Ты слишком глупая, конечно, и потому не понимаешь, зачем это делается! А я знаю! Нашим властям выгодно, чтобы мы скорее загнулись (Джонни не мог не отметить для себя, как его мама, подобно ему самому, избегала безумно страшное слово «смерть» и производные от него, такие как «умереть», заменяя их эвфемизмами, которые у них, впрочем, были разными: она говорила «загнуться», а он – «откинуться») и не нужно было нам пенсию платить и разные прочие социальные пособия! Да к тому же ещё иностранные фармакологические компании дают взятки продажным чинам из медицинских ведомств, чтобы русский народ травить!.. А ты, безмозглая клуша, всё это жрёшь, чтобы у тебя скорее остатки серого вещества атрофировались, которых у тебя и без того как у курицы, не больше».

Джонни просто не мог не послушать такой увлекательный разговор по параллельному телефону. Конечно, где-то в глубине души он испытывал совестливую неловкость «нехорошо так делать», однако ему было слишком сложно отказать себе в таком удовольствии.

Свою нехорошую ошибку он осознал практически тут же, как даже не засмеялся, а скорее захрюкал в трубку от веселья, представляя, как его мама «в назидательных целях» многократно выкидывает психотерапевта из окна.

Собачьему Номеру, однако, когда она услышала исходившие от него звуки, было совсем не до радости. Моментально насторожившись, она крайне встревоженным тоном поинтересовалась у собеседницы: «Ира, что это было сейчас?! Мне кажется, я слышала будто какой-то мужской голос смеётся над нашим разговором!.. Ирочка, что происходит, я бою-ю-сь!» Её голос снова начал сильно дорожать, переходя в жалобное завывание.

Мама Джонни, разумеется, догадалась о том, что случилось, но не могла показать вида, а решила наоборот использовать случившееся, чтобы вбить в голову своей собеседнице то, что хотела до неё донести: Прекрати! Какие ещё голоса, смех?! Просто небольшие помехи на линии! Это тебе мерещится уже! Будешь дальше принимать эту дрянь, и у тебя действительно начнутся глюки, начнёшь с воображаемыми голосами разговаривать!..»

Затем она решительно подытожила: Всё, хватит! Больше не жри эту дрянь! А если будешь, то мне больше не звони, я даже разговаривать с тобой не буду! Звони этому своему мозгоклюю и рассказывай ему

как тебя от его отравы тошнит! А мне не смей!.. Всё, сейчас бери себя в руки и начинай делать, как я тебе говорила!»

Завершив телефонный разговор (точнее, «бросив трубку»), мама Джонни обратилась к источнику «помех на линии»: «Хрюшка (как она обычно называла сына), нехорошо так делать! Мало того, ты подслушиваешь чужие разговоры, так ещё и перепугал бедную бабушку своим смехом! Она теперь будет думать глупости у неё, раз она голоса слышит, мол, совсем свихнулась на старости лет!»

А тем временем, не зная где искать выход и куда обратиться за помощью, Собачий Номер стала звонить в поликлинику. Но там обладательница сурового голоса, всего за несколько эпизодов краткого общения ставшего таким знакомым до боли, строго сказала: «Зачем Вам опять к психотерапевту? Вы же только вчера у него были! А если не можете самостоятельно разобраться, как принимать назначенные им таблетки, ложитесь в психбольницу, чтобы там Вам давали их под наблюдением...»

Услышав такое, перепуганная старушенция не только не горела желанием развивать этот разговор, но даже как будто сама не заметила, как положила трубку на рычаг. В ужасе она хотела позвонить маме Джонни и спросить, не пришлют ли за ней сейчас скорую, чтобы забрать насильно в дурку, но потом вспомнила, как подруга разговаривала с ней последний раз, а потому лишь просто затряслась от страха перед принудительной психиатрической госпитализацией и заплакала.

В результате Собачий Номер продолжила принимать антидепрессант, несмотря на тошноту – ведь так ей велел доктор, а она не смела ослушаться. Однако отношения с психофармакологией у неё явно сложились не очень. Конечно, её аффективное состояние через некоторое время немного исправилось. Точнее, как. Если раньше после смерти сестры и Жучки бытие казалась ей совершенно бессмысленным и беспросветным, то теперь ей стало пофиг, она жила словно на автопилоте. И всё вроде бы ничего... Да-да, нельзя сказать чтобы хорошо, а именно ничего – это, теперь, пожалуй, было очень подходящее слово характеризовать её жизнь, но ей не давал покоя один симптом, бывший на самом деле в значительной мере побочным эффектом антидепрессанта. Теперь он докучал бедной женщине даже больше, чем тошнота. Собачьему номеру становилось всё сложнее быстро вставать с кровати. Особенный дискомфорт это доставляло ей утром, когда, вставая после сна, она стремилась быстро дойти до туалета, чтобы справить небольшую нужду, дабы не допустить неприятное недоразумение. Конечно, у неё в любом случае к тому времени уже немного «подтекало», однако всё равно мысль о более масштабном недержании мочи представлялась ей символом невыносимого стыда. Поэтому едва проснувшись, она всеми силами стремилась в туалет, несмотря на мешавшее ей в достижении заветной цели шатание и головокружение.

Один день, или скорее утро (в прямом смысле слова – она вставала в шесть утра каждый день в отличие от Джонни и его мамы, которые в это время только ложились спать) для неё выдался особенно тяжёлым в этом отношении. Её так сильно повело в сторону, что она лишь чудом не упала на пол, где могла убиться, ударившись головой, а по счастливому стечению обстоятельств плюхнулась обратно на диван.

Придя немного в себя, Собачий номер была очень огорчена сложившимися теперь в её жизни обстоятельствами. С одной стороны, она не хотела каждый раз писаться, поскольку считала это очень постыдным, хотя и жила одна и не видела особой проблемы подтереть и постирать что нужно за собой. С другой – ей подавно не хотелось упасть и убиться или как минимум покалечиться, тем более она помнила, как мучилась в своё время мама Джонни, будучи даже более молодой чем она сейчас, когда сломала шейку бедра.

Но как же тогда разрешить эту мучительную дилемму?! Несмотря на свой скудный (Собачий, как цинично выражался Джонни) ум, она догадывалась о побочном эффекте антидепрессанта как возможной причине. Но поскольку не была компетентна в этом вопросе, то окончательное решение принять для себя не могла. (Справедливости ради, она этого в жизни практически вообще никогда не делала. Практически всю жизнь ответственные, окончательные решения принимали за неё другие люди.) Очевидно, необходимо было проконсультироваться на сей счёт со специалистом – психотерапевтом. Однако в её памяти ещё слишком свежи были угрозы регистраторши отправить её принудительно в дурку, если она снова будет звонить. тем более, к тому моменту восприятие опасности недобровольной госпитализации в представлении Собачьего Номера значительно усугубилось. Её угораздило вспомнить, как припугнула её однажды мама Джонни...

Собачий номер тогда ныла: Ирочка, я очень боюсь: мне в регистратуре угрожают положить насильно в психбольницу. А подруга, вместо того чтобы успокоить и заверить, мол, тебя просто берут на испуг, сказала: Да на самом деле всё гораздо хуже. Ты не обольщайся. В дурке тебя долго держать не будут. Тебя там освидетельствуют и признают невменяемой, в случае необходимости специально накачав перед этим ядовитыми таблетками, чтобы ты действительно ничего не соображала, когда тебе будут давать специальные тесты. А потом переведут на постоянное поселение в психоневрологический интернат (ПНИ), чтобы поскорее забрать твою квартиру, ты не знаешь как это делается у них?! Потом мама Джонни обрисовала в зловещих подробностях перед Собачьим Номером, как оставшиеся дни её в интернате будут недолгими и мучительными, с издевательствами и жестокими побоями со стороны персонала.

Кстати, для самого Джонни угроза интернатом также была отнюдь не новой. В своё время, когда маленький Джонни пошёл в первый класс, ему пришлось там очень непросто. Учительница была весьма недовольна его неспособностью научиться красиво писать, а потому называла его непонятным ему (но всё равно воспринимавшимся им как очень унижительное) словом «дебил» и больно била металлической указкой по рукам, отчего они дрожали ещё сильнее, дополнительно усугубляя сложности бедного маленького ученика с каллиграфией. Джонни также каждый день терял ручки, создавая маме значительные непредвиденные

финансовые расходы. (На самом деле пишущие принадлежности крал одноклассник – клептоман, однако Джонни был слишком невнимательным, чтобы это заметить, живя практически постоянно в мире своих фантазий, где ему нравилось гораздо больше, нежели в реальности, поскольку там по крайней мере его не обижали). В итоге, рассерженная родительница, которую к этому ещё активно подстрекала её собственная мать, настойчиво призывавшая что-нибудь сделать со своим «недоделанным выродком» (Джонни связывал такое унижительное для него название с тем фактом, что он родился у своей мамы раньше срока, на 35 неделе беременности; не понимая, как он мог быть в этом виноват и что мог с этим сделать помимо не родиться или умереть маленьким, одна мысль о чём его очень сильно пугала, маленький Джонни тем не менее почему-то считал себя в этом виноватым), позорившим семью, всё чаще стала угрожать сыну побоями, если он не сумеет справиться со своими проблемами, которые он совершенно не знал как решать, а потому ему оставалось лишь плакать и просить у неё прощения. Ну и «заботливая» бабушка, разумеется, была тут как тут. Она говорила: «Мы соберём совет нашей семьи, и сдадим тебя в интернат для дегенератов (это слово также было непонятно Джонни и почему-то пугало его применительно к себе даже больше, нежели «дебил») и умалишённых».

И подобно тому, как он сам тогда, в далёком детстве, даже не пытался спрашивать, что ему делать, поскольку не надеялся изменить к лучшему свою жизнь, а лишь ныл, чтобы его пожалели и не отправляли в интернат, аналогичным образом теперь себя вела Собачий номер, которая к его удивлению снова набралась смелости позвонить и сразу же заскулила: «Ирочка, пожалуйста, умоляю, ты можешь меня ругать сколько угодно, только не прогоняй, пожалуйста, не посылай куда подальше, не бросай трубку!..» После такого «вступительного слова» несчастная бабка принялась покаянным тоном подробно расписывать, как ей нужно утром быстро встать и дойти до туалета «чтобы не описаться», но при этом её очень сильно шатает, ведёт в сторону, кружится голова, из-за чего она очень боится «упасть и все косточки себе переломать». В связи с этим Собачий номер хотела поинтересоваться, «может ли быть такое от таблеток, которые я принимаю...»

На этот раз, к изумлению не только многострадальной пожилой женщины, но и Джонни (который, разумеется, просто не мог отказать себе в удовольствии прослушать этот разговор с параллельного телефонного аппарата), мама не начала ругаться, а лишь едко – вкрадчивым тоном поинтересовалась: «Ты правда хочешь это выяснить у меня? А мне вот очень интересно узнать у тебя, почему ты адресуешь вопросы мне, а не тому, кто назначил тебе эти таблетки?!»

В ответ Собачий номер честно рассказала о том, как регистраторша ей пригрозила принудительной госпитализацией в психиатрический стационар, если она будет слишком часто ходить в поликлинику со своими глупыми вопросами. В ответ мама Джонни с циничной иронией усмехнулась:

«Ага, ну конечно, смотри, как интересно получается: Они травят тебя таблетками. А когда ты хочешь попасть к нему (имелся в виду, очевидно, психотерапевт, прописавший таблетки) на приём, он при помощи этой цепной шавки – регистраторши (ты же понимаешь, они там все в сговоре в поликлинике!) начинает тебе угрожать. И действительно, если ты начнёшь им слишком сильно докучать, они закроют тебя в психушку, и там освидетельствуют на предмет того, что ты уже сама не способна позаботиться о себе, поскольку от их таблеток ссышься под себя. А там уже дело недолгого времени и простой процедуры отправить тебя на постоянное поселение в психоневрологический интернат, где будут над тобой издеваться и по-быстрому сгноят, чтобы завладеть твоей квартирой – у них там на этом целый бизнес организован, уж можешь не сомневаться!»

Собачий Номер даже никак не попыталась прокомментировать услышанную тираду – видимо, была слишком недалёкого ума для этого или слишком запугана, а скорее то и другое. Однако её собеседница, судя по всему, к этому была готова, заранее предназначая свою реплику как некий риторический вопрос, после чего поинтересовалась более конкретно, призывая вместе с тем подругу не отмалчиваться:

«Вот ответь мне, пожалуйста. Ты сейчас позвонила мне, как обычно, чтобы спросить: «Ира, как мне поступить в этой ситуации?» Но какой смысл так делать, если ты всё равно ни фига не следуешь моим рекомендациям?! Зачем я трачу на тебя своё время, силы и здоровье, когда толку от этого нет никакого?!»

Собачий Номер в этот момент, видимо, почувствовала сильную угрозу «меня сейчас отругают и прогонят», и очень сильно перепугалась, потому что поспешила перебить собеседницу, чего обычно практически никогда не делала в силу своей не столько вежливости, сколько робости:

«Ирочка, умоляю тебя, пожалуйста, ну не сердись на меня! Я всегда стараюсь тебя очень внимательно слушать! Просто ты же видишь, какая я дура, глупая курица, многого не понимаю или мне сложно очень сделать так, как ты мне советуешь. Но каждый раз, как я с тобой поговорю, у меня на душе прямо становится легче, словно камень спадает. Мне просто нужно поговорить с кем-то, поделиться своей проблемой. Раньше я всё рассказывала сестре (при этих словах голос её начал сильно дрожать) и даже – ты не поверишь! – Жучке! Я с ней разговаривала как с человеком, и она слушала меня с таким умным видом, даже как будто понимала, у неё были при этом такие глаза...»

Собачий номер больше не могла говорить. Слёзы душили её... Казалось, в такой ситуации подруге ничего не оставалось, кроме как посочувствовать, пожалеть несчастную бабку. Но не тут-то было! Мама Джонни неожиданно обрушилась на неё с таким потоком словесной агрессии, что даже её сыну, слушавшему этот разговор, стало как-то неловко, даже стыдно, за свою родительницу:

«Ага, ну конечно, я теперь понимаю: тебе нужно просто на кого-то другого вылить накопившийся у тебя в жизни негатив. Ты используешь другого человека как эмоциональную помойку... Ты – энергетический вампир!»

В этот момент Собачий Номер через слёзы сделала отчаянную попытку если не оправдаться, то хотя бы смягчить свою вину, чтобы её так не распекали: «Ирочка, я просто очень больной человек, у меня сильная депрессия и это... как же он сказал... зависимое расстройство личности!»

Но мама Джонни не только нисколько не смягчилась, но сказала ехидно – цинично: «Ага, конечно, рассказывай, бедная овечка!.. Ты здоровая кобыла, как тебе не стыдно ещё и прикидываться больной?! Я думаю, никакие действительно серьёзные болезни (в отличие от дури в твоей башке, которой там, конечно, хоть отбавляй!) тебе ещё долго не угрожают, поскольку ты постоянно восполняешь свои ресурсы, высасывая жизненные соки из других людей. Не переживай, ты будешь находиться ещё долго в здравии, это люди вокруг тебя умирают после того, как долго с тобой контактируют! Неудивительно, у твоей сестры от тебя кровь испортилась (очевидно, мама Джонни намекала на лейкемию, унесшую жизнь родственницы, всю жизнь забитившейся о её подруге). Даже вон, твоя собачка тебя не выдержала и подохла! А «депрессия» у тебя от безделья! Это не болезнь вообще! Таким «страдают» только ленивые, слабые, никчёмные люди, которым нечем заняться, кроме как дуры в своей башке! Почему, ты думаешь, что-то во время войны ни у кого депрессии не было?! Об этом просто некогда было думать! Люди были заняты общей задачей, им необходимо было выжить и победить! А сейчас зажрались просто! И ладно бы если ещё только такие как ты кляча старая, у которой уже надвигается маразм, но и молодые девки туда же, сплошь и рядом, прямо постоянно об этом говорят и в телевизоре и на лавочке! Потому что эти проститутки работать не хотят! Им только краситься и жрать в ресторане, чтобы мужики их содержали всю жизнь после того как они слезут с шеи родителей, а эти потаскухи будут только ноги раздвигать! Конечно, когда богатых хахалей на всех не хватает, чтобы каждую такую тупую дырку долларовыми банкнотами заткнуть, то у них будет «депрессия»!»

Такой выпад подруги, причём не только лично в её адрес, но ещё против каких-то незримых врагов из другого поколения, настолько удивил Собачий Номер, что она даже перестала плакать. Бедная старушенция недоумевала, какое отношение концовка произнесённой собеседницей пламенной обличительной речи имела отношение лично к ней. Конечно, в последние десятилетия, когда на территории экс-СССР появилось что-то вроде «секса», даже Собачий Номер стала понимать: некоторые занимаются этим, как она выражалась «постыдным делом», дабы размножиться \*и не только\*. Но к ней-то лично какое всё это может иметь отношение, если она ничего такого никогда себе не позволяла и теперь уж, конечно, ей точно не «светит»?!

Однако подруга так и оставила её в недоумении, подытожив:

«Я поняла: ты на самом деле никакой не больной человек, а просто энергетический вампир; моральный, эмоциональный паразит. Через свои жалобы и нытьё ты высасываешь жизненную энергию других, в результате чего их силы истощаются, и они умирают, а ты питаешься их ресурсами. Если бы ты действительно хотела вылечиться, ты бы прислушивалась к тому, что тебе говорят и выполняла указания, но для этого нужно напрягаться, а ты не хочешь это делать. Тебе удобнее всё время стелаться, какая ты бедная и несчастная. Вот я не ною так, как ты, а у меня, в отличие от тебя, куча настоящих болячек: гипертония, ишемическая болезнь и так далее, не говоря уже о проблемах опорно – двигательного аппарата. Мне действительно нужно заниматься своим здоровьем, и я не собираюсь разбазаривать его на таких, как ты, которым сколько не объясняй, вылезая из кожи вон, – толку всё равно нет, поскольку им это не нужно – удобнее соки из других пить. Поэтому я не собираюсь дальше жертвовать собой ради тебя. Хочешь ходить к деду (имелся в виду психотерапевт поликлиники №666), пичкающему тебя ядовитыми наркотическими таблетками – пожалуйста, твоё личное дело, только не нужно потом звонить мне и хныкать. И все проблемы свои с регистратурой решай там – ты же сама *выбрала* этот путь. Тебе сказали ты «зависимая личность»? Избавляйся от этого, учись решать свои проблемы самостоятельно, не кланя, чтобы это сделали за тебя другие. В любом случае, я лично больше этим заниматься не собираюсь. Я готова с тобой дальше общаться только тогда, когда ты научишься вести себя разумно и ответственно, как зрелый взрослый человек, а не девочка семидесяти с лишним лет...»

В этот момент Собачий Номер, очевидно, почувствовав к какой ужасной для неё развязке клонит её собеседница, буквально завывала в голос: «Ирочка, Ирочка, я тебя умоляю, родная моя, не бросай меня, пожалуйста, я не смогу одна без тебя, я умру!.. У-у-у-у!.. Я этого не выдержу!.. Наверное, раз я такая плохая, как ты говоришь, мне нужно умереть!.. Что же мне делать?!...»

Но мама Джонни была непреклонна и ничего не хотела слушать. Она суровым тоном отрезала: «Я не собираюсь больше с тобой общаться, пока ты со мной так разговариваешь. Учись вести себя нормально, и тогда посмотрим...» После чего «бросила трубку».

Такая позиция мамы напомнила Джонни, как она наказывала его в детстве – эти его тогдашние обиды и страдания запомнились ему гораздо лучше, нежели любые положительные моменты, если таковые и присутствовали когда-либо в его общении с родительницей.

Эти реминисценции, всколыхнувшие в его душе тяжёлые эмоции давно минувших лет, расположили Джонни ещё больше проникнуться сочувствием к Собачьему Номеру и попытаться склонить свою маму более человечно относиться к ней.

Джонни сказал: «Ты не думаешь, что она после таких твоих слов может начать считать себя лишней, отвергнутой всеми, а потом покончить с собой?»

Но мама в ответ лишь усмехнулась: «Да ты что, Хрюшка! Я думала ты лучше разбираешься в людях! Такая, как она, этого никогда не сделает! Максимум – она будет только ныть, как всем мешает и не

заслуживает дальше жить, но чтобы как некоторые люди считают необходимым для себя «достойно уйти из жизни»,— этого ни за что не совершит!»

В этот момент память услужливо нарисовала Джонни ещё одну очень тяжёлую картинку. Ему вспомнилось, как ушла из жизни Нина Ивановна, знакомая мамы и бабки. Страдая от тяжёлого хронического заболевания, из-за которого ей становилось всё сложнее ухаживать за собой, эта бедная одинокая женщина приняла для себя тяжёлое решение добровольно уйти самой, прежде чем она станет полностью беспомощным «овощем».

Размышления над этой трагедией, нередко навязчиво всплывавшей в его памяти, очень тяготили Джонни. Он невольно примерял её на себя, в то же время прекрасно осознавал два момента: С одной стороны, на закате своей жизни он скорее всего окажется беспросветно одинок, поскольку после смерти мамы вряд ли найдёт себе что-то вроде «спутницы жизни» — кому он такой нужен?! С другой — никогда не сможет и не захочет ни «достойно уйти», ни сдаться живым в психушку или тем более ПНИ. По крайней мере, таков был его настрой...

На эмоциональном уровне Джонни претили распространённые среди обывателей предрассудки относительно тех, кто заявлял о своём стремлении покончить с собой, многие из которых разделяла его мама. Так, ему очень неприятна её реакция, когда он поделился с ней своей обеспокоенностью за дальнейшую судьбу Собачьего Номера. Джонни даже пытался описать возможные конкретные действия бедной старушки: «Как нечего делать: сожрёт всю пачку своего амитриптилина, у неё сердце собьётся с ритма, и она откинется»... Но мама в ответ лишь отрицательно качала головой: «Нет, она никогда не сделает ничего такого. Собачий Номер, как ты её называешь, ещё меня переживёт, и будет всем жаловаться, какая она несчастная и тяжелобольная».

С самолюбивой гордостью знающего человека Джонни принялся объяснять маме когда-то прочитанные им в книжке «Психология для полных дурачков» факты о том, как большинство самоубийц говорили о своём намерении свести счёты с жизнью, однако многие из них не были услышаны близкими, которые «вот так же как и ты сейчас по отношению к своей подруге» считали их позёрами.

И всё же какой-то голос сомнения мешал ему в этой ситуации насладиться ощущением победы в споре. Этот дух внутреннего противоречия вопрошал: «Если человек действительно твёрдо настроен больше не жить, то почему просто не уйти из жизни тихо, без ненужных спектаклей?!»

Тогда у него возникали мысли: «К чему все эти кровавые прыжки в окна/под поезда с последующим размазыванием мозгов по асфальту/рельсам, о чём так любили упоминать в контексте разговоров про суицид многие, от нервных барышень до школьников «ня пока», если можно просто взять и тихо обожраться какого-нибудь пентобарбитала/нембутала, и уснуть вечным сном в результате угнетающего действия препарата на ствольные структуры головного мозга, такие как дыхательный, сердечно-сосудистый и сосудодвигательный центры?! Да, разумеется, пентобарбитал просто так в первой попавшейся аптеке приобрести без рецепта не получится, зато в продаже есть такая изумительная вещь, как корвалол».

Конечно, смертельная доза фенобарбитала для взрослого человека составляла где-то 6 – 10 г. (или 2 – 3 г. для пентобарбитала, но его, как уже отмечалось выше, сложнее приобрести). Таким образом, при содержании в настойке собственно препарата примерно 1,8%, требовалось более 300 мл, или 7 пузырьков по 50 мл, содержащих таким образом также почти убийственное количество этилового спирта. Очень много? Безусловно. Но Джонни знал, что алкоголь и фенобарбитал могут взаимно усиливать угнетающее действие на центры ствола головного мозга, управляющие важнейшими функциями жизнеобеспечения. Джонни, конечно, не был в курсе точно, насколько силен этот, как ему нравилось выражаться, «синергический» эффект, и также допускал, что он может сильно зависеть от индивидуальных особенностей метаболизма применительно к конкретным субстанциям, но в то же время был уверен: фенобарбитала со спиртом потребуется гораздо меньше, нежели без него. Таким образом, всего несколько маленьких бутылочек совершенно легально продававшегося на каждом углу препарата давали возможность тем, кто решил выпилиться, просто уснуть вечным сном без кровавых шоу. И даже строгое ограничение «не более двух пузырьков в одни руки» на самом деле не являлось серьёзным препятствием. Да, придётся посетить несколько аптек, но, во-первых, как говорят на Западе, “Where there's a will there's a way”, а обилие соответствующих торговых точек вокруг каждой станции метро и, в частности, ближайшей к Джонни, значительно облегчало задачу.

Впоследствии, конечно, вспоминая свои мысли в тот период, он испытывал сильный стыд перед самим собой за то, что в какой-то мере воспринимал тогда людей, решивших преждевременно уйти из невыносимой для них жизни, как «грёбанных истероидов, которые даже самоликвидироваться без спектакля не могут». Но на тот момент он считал, что, по крайней мере некоторые (потенциальные) самоубийцы таким образом хотят как бы дать окружающему миру, точнее, населяющим его двуногим тварям последний шанс отнестись к ним по-человечески, пока ещё не слишком поздно, позаботиться о них, ну или в крайнем случае хотя бы пожалеть.

Именно такое чувство испытал тогда Джонни по отношению к Собачьему Номеру, которая умудрилась достать даже его звонками, на которые ему лично не приходилось отвечать, а лишь громко орать маме, увидев, кто звонит. Более того, Джонни захотелось тогда помочь бедной бабке не просто жалостью/состраданием (от которых ей могло стать лишь ненамного легче морально), но и конкретными рекомендациями, основанными на собственных познаниях, о чём он думал не без некоторой гордости.

Джонни принялся заботливо говорить маме о том, чтобы передала Собачьему Номеру «Пусть не боится пить больше воды, тогда у неё будет меньше «ортостатическая непереносимость» (Джонни называл этим словосочетанием приступы дурноты с потемнением в глазах и шатания, которые испытывала бедная бабка вставая каждое утро с кровати). В крайнем случае поставит себе около кровати горшок и будет ссать в него, как встанет...» Джонни также попытался вкратце рассказать маме, как в случае чего можно бороться с другими нередкими побочными эффектами амитриптилина, в первую очередь антихолинергическими, такими как сухость во рту и запор.

Однако мама не захотела даже слушать его рекомендации, отрезав: «Если хочешь – сам с ней общайся, Хрюшка. А я не собираюсь вообще больше ей звонить. Ей говорить о чём-то без толку, она всё равно ничего не делает как ей говорят, а только силы и последнее здоровье у меня отнимает своим нытьём».

Больше мама Джонни с Собачьим Номером никогда не общалась. Бедная старушка ещё звонила какое-то время, но сколько Джонни ни орал, родительница наотрез отказывалась даже начинать разговор с бывшей подругой. Потом Джонни и вовсе стал просто сбрасывать звонок. У него, конечно, при этом прямо сердце кровью обливалось от жалости, ну а что он мог сделать? Не пытаться же правда объяснять ей что-то самому?!

Потом звонки и вовсе прекратились. Джонни невольно время от времени вспоминал про бедную бабку уже с неким раскаянием: неужели померла? Однако с мамой поговорить об этом и тем более обвинять её в чёрствости не решался.

А потом его родительница узнала печальный финал истории через общих знакомых. Сходившая окончательно с ума от одиночества, отсутствия привычной заботы и поддержки бабка стала очень мало есть, отчего стала чувствовать себя плохо каждый день, испытывая сильную слабость (частично, возможно, это было связано с низким артериальным давлением и/или побочками амитриптилина). Вспоминая обращённые к ней укорительные слова мамы Джонни, Собачий Номер стала верить в то, что ей незачем было больше жить, поскольку она паразит и никому всё равно не нужна, а потому решила потихоньку уморить себя голодом. Когда она стала совсем слабой, она зачем-то решила пойти попросить прощения «за всё» у мамы Джонни, поскольку по телефону сделать этого в силу понятной причины не могла. Тем утром перед тем как идти она «для верности», или чтобы точно уже угробить себя, взяла пригоршню оставшихся таблеток и проглотила их, запив двумя стаканами воды.

Однако Собачий номер не рассчитала свои силы. До дома мамы Джонни она не дошла. По дороге, как рассказывали свидетельницы, «ей стало плохо с сердцем», и когда её забирала скорая, она лишь повторяла слабым, заплетавшимся голосом: я не знала, как дальше жить, я выпила все оставшиеся таблетки...

Когда мама Джонни узнала эту историю, она, по словам своего сына, «не блеснула состраданием», констатируя: «вот до чего людей глупость и беспомощность доводит!» Джонни не хотел с ней пререкаться, а лишь тяжело вздохнул...

## Неужели это ВСЁ?!

Если Собачий номер была воплощением беспомощности, то мама Джонни являлась в известном смысле её противоположностью, стараясь все свои проблемы решать самой. Даже когда речь шла о таком важнейшем в жизни человека вопросе, как здоровье, она старалась справиться без посторонней помощи, не обращаясь без крайней необходимости к врачам. Но где же тогда мама Джонни черпала нужные ей сведения по теме, раз не считала нужным обращаться к специалистам? Тем более, в отличие от сына, чуть что использовавшего поисковые системы для нахождения информации о своих недугах и смежных с этим вопросах, она так никогда и не научилась пользоваться компьютером и тем более интернетом, хотя не раз порывалась просить Хрюшку её научить. Зато, подобно миллионам другим пенсионеров Российской Федерации, мама Джонни выписывала газетёнку под названием «Вестник «Будь Здоров»» или что-то в этом роде.

Уже одно название издания как бы намекало на наличие в нём разнообразных сведений о том, как восстановить и поддерживать своё здоровье. Однако предлагаемые там подходы повергали Джонни просто в культурный шок. Чего стоила, например, пресловутая уринотерапия или предложения пить от множества болезней раствор перекиси водорода. И доказывать родительнице не просто полную абсурдность, а ещё нередко и вредоносность, опасность подобных методов «лечения» оказывалось совершенно бесполезным – она даже не хотела слушать.

Когда Джонни пытался осторожно интересоваться у неё, зачем вообще этим заниматься, мама отвечала уязвлённым тоном, словно с претензией, что ей задают такие дурацкие вопросы. Она говорила примерно так: «Разве ты не видишь, Хрюшка, у меня остеохондроз, больной позвоночник, а это остов всего нашего организма. И помимо этого ещё больные суставы, кругом артроз. Мне, по-твоему получается, нужно ждать, пока я совсем слягу?! Не говоря уже про множество серьёзных болячек со стороны сердца, почек и других внутренних органов».

Тогда, в свою очередь, Джонни недоумевал: «Почему тогда ты не пойдёшь в поликлинику №666 и не расскажешь о своих проблемах?! Ведь там сидят врачи, которые вроде как специально несколько лет учились лечить людей...»



В ответ мама горько усмехалась: «Ты сам – то много ходишь туда?! Много тебе там помогли?! Вспомни, как ты когда ещё учился в школе туда ходил к терапевту, невропатологу и так далее, вылечили они тебя?! Они смеялись над тобой, когда ты пытался рассказать им, как тебе плохо. А ещё потом, когда ты пытался два раза поступать в институт, они тебе не давали справку, говоря: «Зачем тебе дальше учиться, если ты такой больной, всё время жалуешься, и работать на сложной работе требующей серьёзного образования всё равно не сможешь?! Не говоря уже не доучишься, будешь только деньги зря государственные тратить, преподавателям с тобой напрасно придётся возиться. Как будто их очень сильно это должно волновать и они за твоё обучение из своего кармана платят! Вспомни, как они издевались тогда над тобой, не желая даже дать тебе шанс поступить в институт?! Сколько нервов последних они из нас выматывают, а пользы от них совершенно никакой! Если ты сейчас пойдёшь им жаловаться на здоровье, они скажут тебе: «Молодой лоб, хватит ныть, иди работай, чтобы у тебя был шанс создать семью и жить хоть в чём-то как нормальные люди!.. Мол, тебе в твои годы тебе стыдно болеть. А когда я туда прихожу, что мне говорят? Они «культурно» напоминают мой возраст и вежливо намекают на среднюю продолжительность жизни в России. Мол, ты уже отжила своё, бабка, теперь пора уже и честь знать, в сторону кладбища собираться, а не обивать напрасно пороги поликлиник. Нам негде тебе новый организм взять, и даже отдельные части, например, новый позвоночник или сердце».

В ответ Джонни цинично хмыкал про себя. В тот период он ещё верил в науку, образование и тому подобные вещи. Он внутренне возмущался глупостью и наивностью своей родительницы, несмотря на её высшее образование и учёную степень, пусть не в области медицины, а техники, но всё равно должна быть по идее грамотным человеком, а тут такой грёбанный позор! Неужели она правда надеется из своей шарлатанской газетёнки для выживших из ума пенсионеров выяснить то, чего не знают люди, которые специально для этого в серьёзных институтах несколько лет учились (и туда к тому же ещё сложно поступить, долго готовиться надо, далеко не всех принимают!), потом проходят практику не один год. А тут она хочет в газетёнке своей прочитывать как выпить мочу, говном закусить, добавив туда уксус и перекись водорода, и таким образом исцелиться!

Джонни, конечно, не хотел спорить с мамой, поскольку прекрасно понимал бессмысленность этого занятия, напрасно мотать нервы им обоим, когда заранее понятно каждый всё равно останется при своей точке зрения. Иногда, правда, Джонни всё же терял терпение, и тогда он в сердцах говорил:

«Как ты не понимаешь, у тебя сдвиг (аллюзия к постоянным жалобам мамы на «смещение в позвоночнике») в первую очередь не в спине, а в башке!»

Джонни считал такие свои утверждения вполне обоснованными. Ещё из книжки о психологии для идиотов, которую он когда-то пытался читать, Джонни знал: один из основных критериев безумия, ментальной болезни заключается в том, что человек вредит себе и другим. А это в данном случае было налицо, проявляясь вопиющим образом даже в такой ключевой, жизненно важной сфере, как забота о своём здоровье, о котором его мама вроде как пеклась, только на самом деле совершенно неадекватным образом. Например, у неё было повышенное артериальное давление, по сути, гипертония уже даже не первой степени, со значениями до 150/80 – 160/90. Ситуация потенциально катастрофически усугублялась тем обстоятельством, что у неё по данным ультразвукового исследования были плохие сосуды. Особенно пугающей представлялась Джонни аневризма аорты (которую его маме то диагностировали, то нет на повторных УЗИ в кардиологическом диспансере), грозившая в любой момент расслоением/практически мгновенно смертельным разрывом.

В любом случае, даже без летальной катастрофы в ближайшем будущем, такое высокое систолическое/пульсовое давление постепенно убивало маму Джонни, ухудшая состояние сосудов и внутренних органов, в первую очередь мозга. Но что же она делала для того, чтобы изменить эту опасную ситуацию? Увы, ничего хорошего и конструктивного. Да, она регулярно следила за своим артериальным давлением, но не при помощи тонометра, приобретённого Джонни специально для этой цели, а посредством гайки или подобного предмета на нитке, которую называла «маятником». И почему – то при измерении таким способом давление практически неизменно оказывалось у неё в районе 120/70. Лишь изредка, когда ей было особенно плохо, мама звала Джонни измерять ей давление, и тогда тонометр мог показать систолическое 170 или 180. Не находя себе места, Джонни сразу же начинал предлагать вызвать ей скорую, но мама лишь отлёживалась, после чего опять начинала использовать маятник.

В отчаянии Джонни даже пытался ставить маме в пример Собачий Номер, которая, какой бы ни была в целом беспомощной и недалёкой, но сообразила в итоге, что у неё в известном смысле «имеются проблемы с башкой» и пошла к психотерапевту. Но мама лишь язвительно усмехалась в ответ: «И чем она закончила? Её уже небось давно сгноили в психическом интернате, заолов до смерти!»

Джонни печально качал головой, сокрушаясь о своей неспособности конструктивно помочь самому родному человеку, но по существу сделать ничего не мог.

Уже после того как мама умерла, он нашёл в холодильнике недопитые ею пачки таблеток с истекшими сроками годности: эналаприл, конкор и т.д. Видимо, мама всё же начинала их принимать, но потом бросала, боясь побочных, какого-то абстрактного «вреда от всякой химии» или ещё непонятно чего, а тем временем нелеченная гипертония убивала её, создавая тем самым риск скорой смерти куда более высокий, нежели приём назначавшихся ей врачами препаратов.

Тогда самоубийственное по сути поведение мамы представлялось ему каким – то лютым абсурдом, который он не мог себе объяснить ничем кроме серьёзной психопатологии. Однако теперь, иногда с горечью задумываясь о происходившем в его собственной жизни, Джонни не мог не отметить параллели с тем, как вела себя когда – то его родительница.

Таковы были мысли Джонни, когда он снова записывался на холтеровский мониторинг. Нет, не о такой ситуации ему самонадеянно мечталось, когда он горделиво планировал непременно вылечить себя от аритмии в этом месяце. Но тянуть дальше было уже некуда. До конца талона на запись, выданного ему кардиологом, оставалось всего несколько дней. А тут ещё как назло сильно похолодало на улице, канун зимы как – никак.

Реакция организма Джонни на снижение окружающей температуры была ужасной даже до наступления у него вопиющих проблем с аритмией. От холода артериальное давление начинало у него просто зашкаливать. Такая ситуация представлялась ему убедительным аргументом против утверждений всяческих психологов про «всё в голове»: как бы он себя мысленно ни настраивал, спровоцированная слишком низкой температурой гипертензия всё равно убивала бы его!

Однако от осознания своей правоты, пусть он и не мог доказать её другим, ему в сложившемся положении теплей не становилось даже морально. Джонни смерил давление (разумеется, недавно купленным тонометром без индикатора аритмии, так как совершенно не хотел себя лишней раз пугать и/или расстраивать). 122/77. И это с учётом приёма в последние дни по полтаблетки конкора (1,25 мг. бисопролола) в противоположность четвертинке (0,625 мг.), принимавшейся какое-то время до этого. В предыдущие дни давление с утра у него бывало где-то 110-115/60-65. Таким образом, в какой-то мере подтверждалась его теория: от холода периферические артерии сужаются, в них растёт сопротивление току крови, в значительной мере определяющее диастолическое давление. Однако, опять – таки, эта правота его как-то не очень грела.

Но деваться было некуда, и Джонни, одевшись как можно теплее, пошёл потихоньку в поликлинику. По пути, чтобы хоть немного отвлечься от невыносимых мыслей о вероятной в любую секунду внезапной смерти, он думал о странности прочих своих заговоров. Например, на нём была футболка с надписью английскими словами «Собственность Армии США» (Property of US Army). На мгновение закралась тревожная мысль: а вдруг там в поликлинике сидят патриотки, и это их покоробит?! Тут же, однако, эту идею пришлось откинуть за её явной абсурдностью: «да кого сейчас такое волнует?!» Потом нахлынула горечь обиды за случившееся с великой страной, где он когда-то родился. И в самом деле, в противоположность распространённости в РФ наряда как у него, к тому же сделанного в Китае или Турции, мысль о наличии где-то в США футболок с надписью русскими буквами «Собственность Красной Армии» представлялась верхом абсурда.

За этими не всегда радостными размышлениями Джонни доковылял кое-как до поликлиники. Вспомнив, как в своё время в том же кабинете женщина на стресс – ЭКГ отчитала его за волосатую грудь, с которой отваливались присоски, Джонни с гордостью заявил: я побрился. Однако у медсестры это не вызвало совершенно никаких положительных эмоций, стало даже немного обидно.

Кое-как доплетаясь домой, Джонни вплотную приступил к реализации своего уже которого по счёту бредового проекта. Он заранее запасся свёклой, а теперь по возвращении первым делом принялся её мыть, а затем готовить в микроволновке. Логика была такова: примерно 4,5 кг исходного продукта или около 3,5 после чистки/срезания кожуры содержали в себе немногим более 10 г калия. Таким образом, как ему представлялось, если аритмия хотя бы частично была связано с нехваткой у него данного элемента, она должна была начать уменьшаться к вечеру, точнее, к ночи.

Параллельно он также вознамерился попробовать другие, не менее абсурдные методы «лечения», включавшие в себя, например, растирание спины костяшками пальцев, гимнастику для шеи и многое другое. Кроме того, поскольку Джонни много раз удавалось «успокаивать» пальпитации, когда «трепыхания» в сердце как бы подступали к горлу, посредством втягивания живота, он выделил полчаса, чтобы заняться этой процедурой систематически и затем посмотреть её результаты после расшифровки мониторинга. Джонни считал ему таким образом удаётся «стимулировать блуждающий нерв», хотя уж как там на самом деле дела происходили в организме, он не знал.

Таковы были намерения Джонни, когда он планировал для себя всё это, однако как обычно случалось в его жизни и по другим пунктам, что-то пошло не так. Джонни не мог отметить для себя, как с наступлением проблем с аритмией у него странно ухудшилась работа ЖКТ: еда как будто стала застревать (к счастью, не при глотании, а уже потом – иначе он просто извёл бы себя мыслями про рак пищевода!) и лежать подолгу сначала в желудке, потом в кишечнике, вследствие чего теперь он не мог себе позволить устраивать такие зажоры как прежде не только из-за сердца, но в основном скорее даже из-за каким-то загадочным образом снизившейся «пропускной способности» (или скорее «моторики») желудочно-кишечного тракта.

В конкретной ситуации это практически означало следующее: когда он ложился спать, у него оставалось какое-то количество недоеденной свёклы. Поэтому пришлось поставить будильник, чтобы проснуться, доест, а потом спать дальше. Джонни, конечно, не очень нравилась такая вынужденная мера, в сочетании с чесноком провоцировавшая особенно сильный гастроэзофагеальный рефлюкс (с проявлением симптомов которого, разумеется, возникали мысли про метаплазию и рак пищевода с абсолютно безнадёжным прогнозом в долгосрочной перспективе, до чего, впрочем, в его нынешнем положении ещё нужно было дожить!), ведь он с детства был приучен никогда, ни за что, ни при каких обстоятельствах не

выбрасывать пищу! (В этом плане ему было проще, пока была жива мама, поскольку у неё были сходные взгляды, которые она ему, собственно, в своё время и привила, а потому ей приходилось не раз доедать за ним продукты, которые были уже «так себе», когда он предлагал ей их выкинуть, т.к. у самого «рука не поднималась», «было жалко»).

А чтобы не начать вдруг в полудрёме задыхаться после еды, когда полный желудок начнёт давить на диафрагму и не получить в приступе (пред)смертной паники фатальную аритмию, Джонни постарался организовать в своей постели такую конструкцию, чтобы ни за что не перевернуться на спину во сне, а оставаться на боку – положение тела, в котором его не выкидывало из сна с удушьем, по крайней мере после того как он лет восемь назад немного сбросил вес и перестал уже быть таким жирным как раньше.

К своему удивлению, Джонни довольно быстро уснул как в первый раз, так и после ночного дозора, спал без эксцессов, а утром встал довольно бодрим. Более того, то ли от странного побочного эффекта переедания свёклы, то ли по какой другой причине, но у него возникла странная смелая идея идти в поликлинику по другой дороге. Однако по пути через овраг такая самонадеянная глупость едва не стоила ему жизни (по крайней мере, в его восприятии ситуации!). Идя по тропинке на возвышении, представлявшейся ему «краем обрыва», Джонни вдруг испытал приступ головокружения, почувствовал сильный страх и едва не сорвался. Буквально на какое – то мгновение трепыхнулось сердце, испытал в голове цепенящий ужас «это всё!», однако к своему немалому удивлению он не умер в тот же момент.

Тем не менее, после столь пугающего эпизода на «отвесной тропе» настроение было «уже не торт». От вскормленного, видимо, килограммами свёклы оптимизма не осталось и следа. Остаток пути в поликлинику, впрочем, Джонни прошёл не в сильном страхе, а словно укутанный каким-то дурманом нереальности, сквозь который в его голову отчётливо и даже навязчиво прорывалась какая-то музыка, которую он когда-то слушал, но теперь она воспринималась лишь как аккомпанемент овладевшего им безумия.

А на следующий день Джонни и вовсе испытал какие-то странные галлюцинации. В те сутки, когда на нём висел ЭКГ монитор, он принципиально не хотел ни разу щупать пульс. Он, разумеется, не верил во всяческую белиберду относительно психофизиологической обратной связи, мол, постоянно прислушиваясь к своему сердцу можно сбить его с ритма, но всё равно не хотел его таким образом как бы «смущать».

По возвращении из поликлиники он до ночи боялся слушать свой пульс, рассуждая так: «Если я пойму, какой там ужасный ритм, то начну потом невыносимо сильно бояться даже узнавать результаты холтеровского мониторинга». Однако словно забыв об этом, проснувшись на следующее утро, Джонни невольно потянулся пальцем к лучевой артерии на левой руке, где обычно щупал, и столкнулся с очень странным ощущением: он не чувствовал перебоев ритма, а последовательность сокращений сердца казалась ему совершенно ровной. Не веря своему восприятию, Джонни попробовал проверить пульс сидя и лёжа, но в итоге лишь усталый держать палец у артерии, а сбой всё не наступали.

Казалось бы, нужно радоваться. Но нет, Джонни вместо этого лишь сильно перепугался. Поскольку он уже давно не верил в способность своего сердца когда-либо снова начать биться ритмично, Джонни стал считать правильную последовательность без перебоев следствием какой-то странной тактильной галлюцинации. Наконец, то ли от испытанного по этому поводу ужаса, то ли просто по естественной внутренней причине, Джонни почувствовал сильную тягу в туалет. Оправившись, он решил пощупать пульс, и... опять ощутил перебой.

Казалось бы, теперь он мог по крайней мере торжествовать по поводу своей идейной правоты: нарушения ритма у него явно не были «психосоматическими» или следствием «неправильного мышления», поскольку слишком уж абсурдно было предполагать последнее резко возникшим вследствие посещения уборной. Однако в целом радоваться было нечему. Джонни помнил: он мог со значительной вероятностью внезапно умереть в любую секунду. И какой тогда толк, если ты как бы прав, но мёртв?!

С такими мыслями на Джонни теперь всё больше стало опускаться беспросветное отчаяние. Он уже догадывался, какими ужасными окажутся результаты холтера, несмотря на все его попытки самостоятельно вылечиться от аритмии, бесполезное (как выяснилось) разбазаривание последних денег на различные якобы целительные биологические добавки и т.д. Под влиянием осознания мрачности сложившейся ситуации Джонни впал в какое-то странное состояние пусть вялотекущего, но всё равно очень неприятного, морально изнурительного нервного срыва, от которого его больное сердце, казалось, теперь работало ещё хуже.

Оказавшись в подобном положении, он начинал заниматься саморазрушением. Конечно, ему сложно было понять, например, молодых девок, которые, будучи не в состоянии справиться со своими отрицательными эмоциями, начинали резать себя. Не решаясь по причине пугливой политкорректности высказать свои мысли на сей счёт кому-либо вслух, Джонни думал: «Грёбанные дуры! У меня тут, понимаешь, организм разваливается и не знаешь как его от уберечь, а эти тупые овцы сами себя режут!» Но в сложившейся ситуации он сам, по сути, вёл себя подобным образом, только морально, например, в одночасье разрушая то, что ему доставалось днями и месяцами непосильных трудов.

Так, в своей группе про ВСД, на попытку самостоятельной рекламы которой он потратил столько бессонных ночей и денег (вручную рассылая спам по разным группам, где по жалобам тамошних администраторов и участников блокировали его разные вк-странички, которые в свою очередь требовали для их поддержания на случай необходимости разморозки через смс по несколько рублей в месяц каждая – пустячок, казалось бы, а всё равно обидно за сам факт существования в личном бюджете столь бессмысленной

статьи расходов), Джонни написал пост, после которого значительная часть (с таким трудом собранных) участников разбежалась, видимо, мысленно покручивая пальцем у виска по адресу организатора проекта.

Когда в назначенный ему день готовности результатов диагностики Джонни наконец добрался до поликлиники, и, просунув голову в кабинет доктора Меньшова спросил, можно ли записаться, кардиолог улыбнулся и поинтересовался «зачем?» Джонни, несмотря на всю свою пожизненную тупость, сразу же уловил намёк: очевидно, кардиолог таким образом хотел ему намекнуть на бессмысленность дальнейших визитов в данный кабинет.

Но Джонни, разумеется, с таким трудом и страхом по пути добрался туда совсем не для того, чтобы так быстро сдать. Ехидным тоном, в котором слышалась также укоризна «как же можно не помнить такого уникального пациента?!», он сказал: «Ну как же, Вы давали мне направление на холтер, а теперь сегодня должны быть готовы результаты». Кардиолог, видимо сразу поняв как бессмысленно противиться в такой ситуации, молча протянул направление.

Нет, разумеется, Джонни считал себя особенным отнюдь не только как пациент, хотя и в этой роли не пренебрегал использовать случай почувствовать себя уникальным и неповторимым. Конечно, когда он так рассуждал, в его голове время от времени откуда-то вылазил «внутренний психолух», цинично заявлявший: «Ага, ну конечно, не добившись в жизни ничего хорошего и теперь прячась от стыда по этому поводу в свою во многом надуманную, психосоматическую болезнь как оправдание, ты хочешь почувствовать себя исключительным хотя бы этим, даже не задумываясь, сколько кругом ещё таких же невротиков, считающих себя «необыкновенными» в своём недуге за неимением у них реальных достижений. Тогда Джонни серьёзно обижался и принимался (мысленно, разумеется) увечить этого психолуха, избивая ногами «чтобы эта гадина всё время чувствовал(а) себя так же физически отвратительно, как и я»...

Когда, придя уже на приём, Джонни напомнил о цели своего визита, доктор Меньшов каким-то особенно мрачным тоном ответил замершему в тревожном ожидании пациенту: «Да-да, подождите, сейчас найду» и подошёл к шкафчику, где хранились приходящие результаты исследования. Когда кардиолог вернулся обратно за свой стол, выражение лица его стало ещё более угрюмым. Казалось, ему сложно подбирать выражения, как будто каждое неосторожное слово может убить больного на месте. Наконец, он сказал: «У Вас результаты предыдущих исследований с собой?»

Сразу почувствовавший в словах врача какую-то опасность для себя, Джонни сильно трясущимися руками кое-как вынул из своего пакета заключения предыдущих мониторингов ЭКГ и протянул Меньшову. Словно физически чувствуя на себе взгляд перепуганного пациента, кардиолог сказал: «Сейчас, подождите, пожалуйста, я посмотрю, что было раньше, хорошо»? Потом, наконец, после тяжёлого вздоха произнёс: «Ну что ж, у Вас этот холтер лучше, чем самый первый...» Чувствовалось, он как-то хотел обойтись без выражений типа «хуже», поэтому сформулировал так: «В общем, нынешний результат промежуточный между предыдущими...» Едва не утративший от страха дар речи Джонни лишь пробормотал: «Вы мне покажете что там?» – Да-да, разумеется, я же Вам потом отдам...

С этими словами доктор Меньшов развернул заключение так, чтобы пациент мог видеть. Джонни со своим ужасным зрением не мог разглядеть всего, но заметил главное. Почти 17000 желудочковых экстрасистол за сутки. Семнадцать тысяч, Карл. Посидев так с раскрытым беззубым ртом какое-то время, в течение которого врач его, как ни странно, не торопил, не призывал прекращать тупить и т.д., Джонни, наконец, выдавил из себя, даже к своему собственному удивлению каким-то деловым и настойчивым тоном: «Вы мне выпишете направление в больницу на РЧА?»

Произнеся это, он тут же начал сомневаться: а не был ли этот вопрос слишком большой наглостью с его стороны, давать доктору подобные указания? Но тут же с удивлением услышал, как кардиолог словно даже с какой-то покорностью в голосе сказал ему: «Да-да, разумеется, конечно», и принялся готовить документы. Потом, протягивая ему направление, доктор Меньшов, как будто опомнившись немного, сделал оговорку: «Только если Вам там всё же предложат делать эту процедуру радиочастотной абляции, пожалуйста, помните, что у Вас это всего лишь функциональная по своей природе аритмия...»

Джонни не переставала удивлять эта настойчивость кардиолога, будто тот ему непременно хотел что-то доказать. Но какое именно утверждение? Что он, Джонни, был не настоящий сердечный больной, а всего лишь «невротик», у которого пульс сбивается с ритма от дури в голове?! Но в то же время, у доктора Меньшова, к счастью для него, было побольше ума (в том числе и в смысле «эмоционального интеллекта, учёта чувств больного) нежели у невролога из той же поликлиники, порывавшейся отправить Джонни к психотерапевту, в результате чего посланной непредвиденно слишком умным пациентом (правда, только мысленно, но тем не менее) на х\*\*. Этому опытному, умудрённому многими годами работы кардиологу было понятно, что данный пациент был категорически настроен не принимать какую-либо «психологическую» интерпретацию своих проблем с сердцем, а потому ему неизбежно придётся учитывать эту суровую реальность, которую он не в силах изменить.

Протягивая Джонни направление, Доктор Меньшов настоятельно рекомендовал ему записаться на платную консультацию к одному из двух докторов, фамилии которых он продиктовал. Мол, после подробного разговора с таким специалистом, Вы будете меньше переживать за своё сердце и сможете спокойно встретить Новый год, выпить немного алкоголя и всё такое... Джонни, конечно, записал фамилии рекомендованных ему аритмологов для проформы, дабы не устраивать врачу явный афронт из разряда «мне это не интересно» и т.д., однако платить кому-то деньги в больнице, куда его направляли он, разумеется, не собирался.

Более того, когда внизу в регистратуре при заверении направления его завернули обратно к Меньшову из-за отсутствия личной печати врача, Джонни ухмыльнулся про себя цинично: «Ага, с таким рвением барыжил платным сервисом своих коллег и вспоминал про бухло на НГ что даже штампик свой забыл поставить!»

Как ни странно, первые пару дней после этого визита к Меньшову Джонни даже не рвался записываться в больницу, будто не придавая значения тому, по какой причине ему рекомендовали пойти именно на платную консультацию. Джонни почему-то непременно захотелось до госпитализации записать свои мемуары обо всём происходившем с его больным сердцем и с ним вообще, подробно изложить свои мучения за последние примерно полгода. Конечно, читать его писанину никто толком не мог – лишь кусками, с насмешками и (как минимум, мысленным) кручением пальцем у виска, поскольку уже по коротким фрагментам любому «нормальному» человеку становилось совершенно ясно, насколько у автора в голове всё запущено. Но Джонни тогда не хотелось об этом думать, так как во-первых, было слишком неприятно и обидно, а во-вторых становилось легче когда он изливал свои воспоминания и мысли, пусть ни 1 здравомыслящий (да и «поехавший» тоже) человек не рвался такое читать.

Тем не менее, через два дня Джонни словно опомнился и решил всё же позвонить в больницу №233 и записаться. Он рассудил так: не за горами уже Новый год. Пока его запишут на консультацию, потом, возможно, придётся сдавать ещё какие-то анализы перед госпитализацией. А если вдруг окажется у них на процедуру РЧА длинная очередь пациентов... Джонни неожиданно взяла озоруха, когда он вспомнил, как люди в группах ВСД ждали операции месяцами. Вдруг и с ним так получится, тем более ему «подмазать» этот бюрократический механизм особо нечем, чтобы ускорить функционирование применительно к нему лично, и тогда он откинется быстрее, нежели дожждётся.

С такими мыслями Джонни взял трубку своего домашнего телефона, и принялся набирать найденный в интернете номер нужного ему отделения больницы. Ответ на вопрос «Скажите, пожалуйста, можно ли к вам записаться? Меня направили на консультацию для решения вопроса по поводу операции РЧА...» морально убивал его: «К сожалению, у нас до Нового года уже всё расписано. Да и в любом случае на РЧА сейчас нет квот. Запись на консультации теперь откроется скорее всего только в январе уже на февраль, и там уже будет яснее, какая ситуация...»

После этой реплики тамошней регистраторши Джонни подумал: «Как хорошо, что я сидел, когда это услышал. Но даже несмотря на это у него было ощущение, словно он проваливается сквозь землю куда-то в преисподнюю. Охваченный ужасом, он вначале даже не находил слов, но вскоре, опасаясь как бы на той стороне не бросили трубку, поинтересовался растерянным тоном: «А как быть, если сердце плохо работает? Это же сколько ещё ждать?»

Ответом стало хладнокровное: «Ну если у Вас такая сложная ситуация, Вы можете пойти к тому, кто Вас направил (кардиолог из поликлиники, да?) и попросить направление в другую больницу, возможно, там быстрее примут...» От этих слов Джонни собрался уже было окончательно впасть в отчаяние, когда неожиданно его осенило, как ему показалось, понимание того, чего от него хотят. Вспомнив наставление доктора Меньшова, Джонни спросил: «Мне кардиолог когда выдавал направление, сказал у вас в больнице могут быть платные консультации. После чего назвал фамилии врачей, к которым ему рекомендовали записаться».

В ответ регистраторша сказала, что первый из упомянутых докторов в ближайшее время принимать не будет, но можете, мол записаться ко второму, Василию Максимовичу. Приём будет стоить три тысячи пятьсот рублей... Джонни уже приготовился цинично ухмыльнуться про себя как легко, оказывается ларчик с безумной длинной очередью на запись открывался, но решил на всякий случай уточнить: «Скажите, а если я сейчас запишусь на платную консультацию к вашему доктору, он сможет по её результатам выписать мне направление на РЧА?» Ответ обескуражил его: «Нет, я же сказала, у нас в больнице сейчас пока нет квот, чтобы делать РЧА. Но Вы можете просто поговорить с нашим доктором...» Джонни больше не хотел про это слушать, а потому просто бросил трубку. Он подумал гневно: «Мне нужно попасть на операцию, а вы предлагаете просто поп\*\*деть, заплатив 3500?! Да пошли вы!..»

В который раз прокляв такую систему «здравоохранения», Джонни принял для себя, как ему теперь представлялось, непременно «бесповоротное и окончательное» решение лечиться самостоятельно. Но одно дело «кинуть обиду» на медицину, впасть по этому поводу в истерику и устроить спектакль одного актёра для воображаемых зрителей (поскольку реальных у него давным – давно уже не было, по крайней мере, с тех пор как ушла из жизни мама), а другое – найти реальное эффективное решение своей проблемы, с чем у него всю дорогу были непреодолимые сложности.

В то же время деваться было некуда, и Джонни начал новую серию экспериментов над своим многострадальным организмом. Теперь у него была такая бредовая идея: сбросить вес, чтобы «разгрузить сердце». Радикальные ограничения в питании давались ему очень тяжело. И не удивительно: ведь еда теперь для него осталась, по сути, единственной радостью в жизни. Раньше, в молодые годы (даже в тот период, когда он сильно разжирел, нанеся непоправимый вред своему и без того очень хилому от природы здоровью) он не устраивал такого культа из собственного чревоугодия, торопливо пожирая свой корм, чтобы как можно скорее снова вернуться к увлекавшим его компьютерным играм. Однако со временем геймерство стало приносить Джонни всё меньше радости, поскольку голова работала всё хуже, виртуальные поля боя оказывались для него ареной сплошных поражений, а потому стыда и позора пусть даже перед самим собой,

окончательно выматывая из него «последние нервы», как формулировала своё видение ситуации его мама, грустно наблюдавшая, как её тридцатилетнее чадо мучилось даже от того, что должно было, казалось, приносить ему радость.

Родительница, естественно, очень хотела, чтобы сыночек нашёл себя в более взрослых занятиях и в первую очередь устроил свою личную жизнь. Джонни в какой-то мере прислушался к её призывам, пристрастившись к «более взрослым», скажем так, играм. Неоднократно он оказывался по этой причине в неловкой ситуации, своевременно не заметив приближения мамы, начинавшей интересоваться укоризненно «что ты там делаешь, Хрюшка?!», на что следовал ответ вроде: «Ничего особенного, я тут просто проверяю своё оборудование...» Родительницу, разумеется, такой ответ в восторг совсем не приводил. Ведь она хотела чтобы её сыночек наконец занялся делом и полноценно реализовал себя в работе и личной жизни, а не просто вхолостую «проверял оборудование», пока оно у него ещё не пришло в негодность окончательно.

Конечно, когда мамы не стало в живых, просмотрам «весёлых картинок» в интернете уже никто не мешал. (По крайней мере, за исключением редких дней или скорее ночей, когда неожиданно отключали интернет. Тогда Джонни оказывался в неловкой ситуации с неприятными раздумьями. С одной стороны, было желание звонить провайдеру и возмущаться, почему так долго нет интернета. С другой – не давали покоя беспокойные мысли: а вдруг меня отключили за просмотр запретных материалов, включая с участием несовершеннолетних?! В своих смелых фантазиях Джонни, конечно, представлял, как он нагло заявит представителю провайдера: а вас с\*\*т, что я смотрю в уединении?! Потом отвечал себе с усмешкой: нет, на самом деле их это не должно \*бать, поскольку у них в отличие от него имеется интимная жизнь за пределами интернета. Но всё равно что-то его смущало, а потому обычно он не решался звонить, терпеливо, пусть и беспокойно ожидая восстановления связи, которая для кого-то была также в некотором роде половой...) Однако со временем плоть стала слабеть, а потому процесс приносил не столько удовольствие, сколько повышение артериального давления. Вследствие этого Джонни стал сильно бояться умереть от геморрагического инсульта/разрыва внутричерепной аневризмы, а потом ещё больше от внезапного катастрофического нарушения сердечного ритма. Последнее особенно пугало его, поскольку умерев внезапно, он не сможет убрать за собой следы своего крамольного занятия. Когда-то его забавляла формулировка «умер, как настоящий мужчина». Но теперь, во-первых, было уже отнюдь не так смешно, а во-вторых, те, о ком шла речь, в отличие от него не исполняли сольные номера (за исключением отдельных индивидов, впоследствии номинируемых посмертно на премию Дарвина).

Таким образом, главной плотской радостью Джонни в последнее время стали зажоры, от которых теперь необходимо было отказаться ради поправления пошатнувшегося здоровья. И отнюдь не потому, что он верил в такой способ лечения, а просто не видел других вариантов. В то же время, стараясь хоть в какой-то мере посмотреть реально на результаты, Джонни определил для себя конкретный срок 13 декабря (хотя он считал себя категорически не верующим во всякую там магию, это число обычно имело для него особый смысл) как «День X»: если к тому сроку не удастся существенно улучшить сердечный ритм, придётся идти «сдаваться» в поликлинику на поклон к Меньшову (который по счастливому стечению обстоятельств как раз принимал в тот день во вторую смену, а потому не было необходимости вставать до полудня) и добиваться направления туда, где процесс пойдёт быстрее, нежели в больнице №233.

В эту неделю Джонни ходил не просто голодный и злой, но всё больше впадал в беспросветное отчаяние. Он даже сам не понял, как дожил до 13 декабря, однако этот день выдался для него особенно тяжёлым. Когда Джонни встал с кровати, у него был не просто ужасный сердечный ритм, но ещё и отвратительное самочувствие. За окном валил густыми хлопьями мокрый снег. Джонни в очередной раз ощущал на себе всю мерзость вранья психологов, согласно утверждениям которых метеочувствительность существует лишь в головах, т.е. в мыслях, у невротиков. Джонни хорошо помнил, как ещё в 15 лет его ужасно накрыло, когда он возвращался домой из вечерней школы при институте, куда он ходил как на бесплатные подготовительные курсы. Тот злополучный день запомнился чуть ли не на всю оставшуюся жизнь: мало того что получил двойку по математике, в которой никак не мог разобраться, так ещё и по пути домой, когда вышел из метро и с трудом передвигался по глубокому снегу, ему вдруг стало трудно дышать, мир вокруг показался каким-то ненастоящим... Юный Джонни тогда думал в ужасе: «Всё, пришла моя смерть». По какому-то странному стечению обстоятельств это было 13 декабря... тридцать лет назад.

После того эпизода Джонни несколько лет ездил, пытаясь поступать в институт и с прочими делами другим путём, поскольку вернуться туда, где (как ему представлялось) едва не откинулся казалось слишком страшно.

Теперь же Джонни мучительно размышлял над проклятой дилеммой: оставаться дома, где он, по всей видимости, с непреклонно ухудшающимся состоянием долго не протянет, или идти в поликлинику несмотря ни на что, пытаясь преодолеть кучу преград, которые, вероятно, его убьют, – если не одна, то другая. Конечно, теоретически имелся ещё вариант взять такси. Однако, учитывая количество предстоящих поездок, у него элементарно не хватит денег, если начать систематически передвигаться таким способом. А про «только на 1 раз» также не стоит себя тешить иллюзиями, поскольку стоит создать прецедент, пойдя на поводу у своего страха, и следующий раз его преодолевать станет ещё сложнее.

В итоге ситуация обернулась самым идиотским образом. Джонни буквально протоптался несколько часов в нерешительности и даже не поел, пока не понял наконец: в такую погоду пытаться дойти до поликлиники слишком опасно. Если его накрывало ощущение надвигающейся скорой безвозвратной потери

сознания летом, в хорошую ясную погоду, то какие перспективы ждали, когда так валит снег?! Да его накроет со страшной силой, он ляжет в снегу или на асфальте как когда-то на траву, и если не сдохнет сразу, то переохладится – поднимется давление и будет гипертонический криз, сопровождаемый в скором времени сосудистой катастрофой. А если это не убьёт, помрёт потом от пневмонии – пугавшего Джонни с детства потенциального трагического следствия переохладения, заставлявшего зимой сильно кутаться или бояться фатального воспаления лёгких, когда этого не сделал.

С подобными мыслями Джонни так и не решился одеться и выйти из дома, пока, наконец, с ужасом не осознал: уже поздно. Сделав этот неутешительный вывод, Джонни как-то поел и даже умудрился лечь пораньше, поскольку сил или настроения заниматься чем-то содержательным всё равно не было, однако ночь выдалась очень тяжёлой. Джонни очень боялся засыпать, ожидая больше никогда не проснуться, а потому сон не шёл в нему, и он часами ворочался в мучительных размышлениях о безвыходности своей ситуации.

На следующий день ужасно не выспавшийся Джонни оказался не только не в состоянии заниматься чем-то полезным и осмысленным, но даже еле нашёл силы приготовить себе еду. Его неотступно преследовала одна навязчивая мысль: предупредит ли внезапная смерть его о своём приходе какими-нибудь palpitations, или просто тихо убьёт, подкравшись незаметно?!

Когда Джонни проводил следующую бессонную ночь, мучительно прислушиваясь к работе своего сердца, возможно, совершавшего последние свои удары с очень частыми перебоями, у него неожиданно произошёл радикальный переворот в сознании. Ему вдруг вспомнилось: психотерапевт И. Ялом писал про то, как люди совершают самоубийство, чтобы навсегда убежать от страха смерти. Тогда Джонни данное заявление показалось ужасно абсурдным, лукавой фантазией хитрого еврейского «мозгоправа». Однако в эту ужасную ночь ему вдруг открылась зловещая справедливость этого утверждения: неожиданно для самого себя он подумал о том, чтобы... покончить с собой.

И когда на следующий день Джонни кое-как встал с кровати уже ближе к закату (и своей жизни тоже?!), у него была не просто суицидальная идея, но и конкретный план. А вечером он направился в аптеку приобрести средства реализации своего самоубийственного намерения.

Джонни сам не понимал, как это произошло и почему с ним так быстро случилась эта трансформация. Ещё совсем недавно он невыносимо боялся умереть, то и дело навязчиво представляя себе, как его больше никогда не будет, целую вечность. В мире будет происходить столько интересного, а он не сможет это увидеть, не говоря уже про принять участие. Да и теперь, казалось, страх этот никуда не делся, но наступило словно какое-то притупление чувствительности к нему, такое, как приходит к людям с отчаянием. Он словно примирился со своей участью, понял бессмысленность противостояния ей. И в самом деле, какой толк дальше ходить по врачам, которые так и будут дальше мурыжить его, пока он не откинется в ожидании квоты на операцию, или может ему даже подфартит и он станет жертвой неудачного лечения. В любом случае сердце его давно уже получило непоправимые повреждения, с которыми оно долго ещё не протянет. Или раньше может убить расслоение аорты, инсульт... короче, вариантов масса! Ну и гипертония, убивающая сосуды, мозг... Да, изолированная систолическая, которую врачи традиционно не воспринимали с полной серьёзностью, считая просто следствием «тревожности». Однако, как показывает эпидемиология (а против неё не попрёшь!), такая «пульсовая» гипертензия даже при давлении где-то 130/65 убивает в 2 раза чаще, чем при 115/75; т.е. ситуация хуже, чем если бы диастолическое давление было повышено. И даже если бы просуществовать несколько лет без эпизода фатальной аритмии, вероятно, тогда настигнет мучительная смерть, например, от рака пищевода, развившегося вследствие многолетнего обжорства; щитовидной железы после поедания большого количества соевых продуктов, которые считал чуть ли не лечебными для сердца (в итоге не помогло, увы! хотя перебоев тогда вроде не было... может, она как-то от них защищала?!); печени как осложнение цирроза и т.д. Не говоря уже о костном мозге, каждый год неуклонно, словно по графику смертного приговора с замедленным приведением в исполнение, вырабатывавшем всё меньше лейкоцитов... А к тому же ещё постепенно терялось зрение, и он отчётливо представлял, какая участь ждала слепого, неспособного нормально обеспечивать себя уже тогда, когда он ещё более – менее мог видеть.

Нет, разумеется, Джонни не стремился сам активно уйти из жизни. Просто коль скоро он всё равно обречён умереть в ближайшее время, ему хотелось успокоить себя хотя бы возможностью контролировать этот процесс, примерно так, как поступила в своё время бедная одинокая женщина Нина Ивановна.

Рассуждая подобным образом, Джонни умудрился дойти без особой паники до аптеки. Когда же чувствовал, как начинает накрывать, он просто напоминал себе про предпочтительность хотя бы с эстетической точки зрения смерти на улице – там по крайней мере зимой так сильно сразу не завоняется...

План был таков – сначала выпить спиртовую настойку, дабы алкоголь помог усмирить сильный страх смерти или по крайней мере инстинкт самосохранения, а потом принять много таблеток, содержащих калий, которые легко его убьют, добив окончательно электрическую работу сердца, которая и без того координировалась отвратительно.

По какому-то странному, необъяснимому в своей маловероятности совпадению Джонни в тот день позвонил Андрей Денисов. Естественно, поинтересовался как сердце, а потом как обычно сказал: «Я тебе говорю, у тебя это всё от нервов, поэтому тебе нужно выпить (имелось в виду, разумеется, употребление алкоголя), чтобы их успокоить». Не зная, зачем это рассказывает товарищу, Джонни сознался, понимая, разумеется, недопустимость излагать всю правду до конца, дабы его смерть стала для Андрея своего рода сюрпризом: «Я как раз сейчас иду в аптеку за настойками пустырника и боярышника. Приду – буду бухать».

К немалому удивлению Джонни, тон Андрея вдруг стал обеспокоенным: «Не вздумай! Ты если много выпьешь, тебе может стать ещё хуже, поверь мне, я сам в своё время пробовал...» Джонни уловил смысл заботливой реплики товарища, который когда-то, видимо, открыл для себя удивительный факт: та же «боярка», как ласково называли настойку растения семейства Crataegus («Розовые»), стоила в расчёте на грамм/миллилитр алкоголя значительно меньше самой дешёвой водки. Однако, по словам Андрея, ему стало плохо после первого же пузырька, а потому он считал своим моральным долгом предостеречь товарища. Джонни же, не желая раскрывать карты, указывающие на его скорую смерть «по собственной инициативе», поспешил заверить собеседника, что не собирается пить «так много», поскольку посвящать друга в свои суицидальные устремления в его планы, разумеется, не входило.

Кое-как доковыляв под мокрым снегом (который был, впрочем, не таким сильным, как пару дней назад, когда так и не получилось собраться в поликлинику) до аптеки, Джонни с неприятным удивлением открыл для себя ещё один абсурдный момент, связанный с государственной фармацевтической системой: тётка категорически отказалась продавать ему больше чем по паре пузырьков пустырника и боярышника. Джонни был настолько поражён этим неожиданным затруднением, что моментально догадавшись о причине такого ограничения, без особого смущения заявил: «Вы правда думаете, я сейчас выйду из вашей аптеки на улицу и прямо сразу все четыре пузырька выпью?!» Тётка, однако, юмора совершенно не оценила, лишь ответив мрачно: «Я ничего не думаю, у нас просто такой порядок!..»

Джонни вздохнул: «какая же дура!..» Ведь он сейчас пойдёт через дорогу, в другое заведение той же сети, купит там пузырьки у такой же тётки, которая запишет продажи на свой счёт, и ей будет плюс, а не этой. Конечно, цена копеечная, но если сложить всех страждущих, кто приходит каждый день за пустыркой и бояркой, доход заведению получается приличный.

Джонни, конечно, тяжело было идти по подземному переходу в таком состоянии, но теперь им словно овладел спортивный азарт непременно покарать аптекаршу покупкой ещё нескольких пузырьков спиртовых настоек у её коллеги, и ради этого он даже был готов терпеть небольшое ухудшение своего и без того отвратного самочувствия при ещё большем удалении от дома. Где-то посередине пути в новую точку закупки его едва не накрыло, и он на мгновение неслабо перепугался умереть на месте, но «утешил» себя тем, что скоро всё равно покончит с собой, а потому бояться не стоит. Достигнув желанной цели и предусмотрительно сначала заказав калиевые таблетки, Джонни тихим голосом попросил продать ему по четыре пузырька боярышника и пустырника. Как и следовало ожидать, сотрудница аптеки отрицательно покачала головой: мы отпускаем только не больше двух в одни руки, после чего к восхищению Джонни тихо произнесла: «Но Вы можете потом зайти ещё, если Вам так сильно будет нужно...»

Расплатившись и упаковав коробочки в свой пакет, Джонни вышел. Потом он ещё какое-то время стоял за дверями аптеки в нерешительности, как бы взвешивая за и против, пока, наконец, не определился: попытка – не пытка! Джонни снова зашёл в аптеку, и попросил продать ему по два пузырька боярышника и пустырника. Услышав этот заказ, продавщица долго и подозрительно разглядывала его, словно боясь трагически ошибиться. Наконец, она сходила и принесла ему нужные настойки, но вернула протянутую им карточку постоянного покупателя, не проводя её у себя как обычно, со словами «это пусть будет у Вас». Джонни, конечно же, сразу понял смысл этого жеста – очевидно, сотрудница аптеки не хотела «палиться», продавая ему по четыре пузырька в один день. Взяв деньги и потом протягивая покупателю заветные бутылочки в коробочках, тётенька негромко сказала: «Вы осторожнее там, пожалуйста...», как говорят обычно людям которые вот-вот что-то уронят, однако на сей раз, конечно, имелось в виду совсем другое...

Закрыв за собой дверь аптеки, Джонни сиял от радости. Для такого социофоба, как он, это была настоящая победа. Джонни с усмешкой вспомнил, как пристально смотрела на него тётка, после чего, видимо решила что «засланного казачка» от проверяющих организаций вряд ли столь хорошо заграмируют под такого бомжа, как он. Таким образом, Джонни торжествовал от осознания своей небольшой социальной победы, испытывая столь редкую, практически неведомую для него радость преодоления трудностей. Жаль только наслаждаться ему осталось недолго – скоро умирать. При этой последней печальной мысли на него снова нахлынул какой-то страх, однако на сей раз он был не развёрнутым, а приглушённым, словно боль в зубе, который удаляют под лидокаином. Придя домой в неожиданно приподнятом учитывая обстоятельства настроении, Джонни задался философским вопросом: жрать или не жрать? Казалось бы, какой смысл, раз всё равно собрался помирать? Но, как ни странно, ему хотелось есть, и он решил: почему бы перед смертью не доставить себе такую радость?! И Джонни приготовил себе вкусную пищу, наелся, после чего возникла другая неожиданная мысль: а для чего ему, собственно, так активно рваться и убивать себя?! Ведь согласно своим же собственным прогнозам он в любом случае очень скоро и так откинется «своим ходом», и тогда к чему это всё вообще?! Однако вслед за этой жизнеутверждающей мыслью пришла другая, более циничная и ехидная, как бы «троллящая» его больной разум. Ему вспомнилось, как он внутри себя (разумеется, боясь озвучить в реальном разговоре) сердился на «брата» Николая полгода назад, когда тот вопрошал его «зачем так жить?» Какой смысл, мол, сплошные мучения, в постоянном страхе с утра до вечера каждый день. И теперь Джонни, как бы ни было тяжело признавать, до некоторой степени оказывался вынужден согласиться.

Наконец, он решил поторговаться со смертью, рассуждая так: «Если сейчас каким-то волшебным образом у меня будет хороший пульс, то я даже не стану пытаться убить себя». Но, как и следовало ожидать, такие надежды оказались беспочвенными. Скорее, наоборот. Джонни стал слушать пульс, который оказался ужасен с очень частыми перебоями. Вероятно, бигеминии, тригеминии или менее регулярные, но всё равно



очень частые экстрасистолы. Возможно, имеются даже пары, а изредка и короткие пробежки желудочковой тахикардии... Таким образом, его жизнь с большой вероятностью может оборваться в любой момент и скорее всего он так долго не протянет... Опять будет бессонная ночь в страхе, а если повезёт проснуться наутро столь же бессмысленный день, точнее, уже вечер, с плохо работающей не выспавшейся головой. Так ради чего тогда это затягивать?!

Джонни было сложно понять свою предсмертную логику. Видимо, что-то внутри его противилось роковому решению. Казалось бы, чего проще: снять пробки с пузырьков и вылить содержимое. Но Джонни не решился так сделать, а вместо этого по-дурацки проковырял вилкой дырки и стал капать настойки в минералку, накапав таким образом если не большую часть бутылочки, но ощутимую. Зато глотание таблеток пошло у него, как ни странно, куда «веселее»: он проглотил одну за другой целую пригоршню.

Джонни невольно не мог не задуматься над двумя интересными моментами. Во-первых, он в который раз отметил для себя, насколько хрупок человеческий организм, особенно если убивать его со знанием дела. Во-вторых, он недоумевал почему совершающие суицид не используют активнее препараты калия, применяемые для приведения в исполнение смертных приговоров. Избыток ионов этого элемента кардинально меняет электрические потенциалы в жизненно важных органах. И если нейроны в башке ещё до некоторой степени защищены от колебаний концентрации (важную роль в такой «буферизации» играют служебные (глиальные) клетки – астроциты), то у мышц, и в частности сердца, такого механизма нет, а потому легко развивается фатальная аритмия. С его же проблемами в этой сфере и подавно много не требовалось...

В какой-то момент, когда уже были проглочены значительная часть пузырька пустыряника и боярышника в сопровождении существенной доли от упаковки из пятидесяти шести таблеток, на Джонни вдруг стало опускаться какое-то странное прозрение. Он растерянно стал задаваться вопросами: «Как же так получилось?! Зачем я это делаю?! А может, ситуацию можно было исправить? Ведь меня же больше никогда не будет!..»

Словно опомнившись, Джонни судорожно стал соображать: «Как мне теперь выбраться из этой ужасной ситуации, на которую меня толкнуло странное помутнение рассудка? А вдруг ещё не слишком поздно, и меня можно спасти?!» Его охватило невыносимое раскаяние. Но на эмоции не было времени – ещё немного – и он уже никогда не сможет их испытывать. Необходимо было срочно спасаться. Первой мыслью стало вызвать себе скорую и сказать им, мол, наглотался таблеток. Но сколько штук? Если соврать про маленькое количество, то просто пошлют и только жизненно важное время потеряешь. С другой стороны, если сознаться по правде, то даже если выживешь, куда потом отвезут?! Ведь не скажешь им сожрал столько таблеток по ошибке, они не настолько идиоты верить в такое! А как бы он невыносимо мучительно ни боялся смерти, не могло быть и речи о том, чтобы сдать эту Систему живым! Когда Джонни представлял себе как ему придётся объяснять казённому психолуху (послать которого на х\*\*\*, находясь в окружении агрессивных санитаров, грозящих применить унижение) в дурке как дошёл до такой кондиции, досрочное наступление вечного небытия уже не казалось таким пугающим.

Таким образом, вызов скорой отпал. Но как же тогда спастись, учитывая отсчёт времени уже шёл возможно на минуты?! Джонни стал в панике перебирать слабеющим разумом возможные средства. Инсулин, кальций, фуросемид... И всё это необходимо вводить внутривенно, чтобы действовало быстро, а потому эти самые действенные средства сразу отпадали. Ещё вариант альбутерол через ингалятор, но его, разумеется, также не было в наличии. Получалось, оставалось лишь смириться, лечь и умереть...

Понимая, что это может иметь в лучшем случае лишь символическую эффективность, Джонни допил быстрыми глотками остававшиеся почти пол-литра минералки, дабы бикарбонатом из неё хоть немного загнать калий в клетки, снижая тем самым концентрацию данного катиона в крови. Он хотел встать, чтобы пойти помыть себе ещё одну бутылку минералки, а лучше две. Несуразность ситуации невольно поразила его: Он только что собирался умирать, и сейчас бы, как говорится, самое время про недостаточно чистую тару думать! Грёбаное ОКР даже на смертном одре не отпускает! – цинично усмехнулся он про себя.

Но так или иначе, нужно было идти за бутылкой. Прежде чем подняться с места, Джонни зачем-то решил пощупать пульс. Когда он сделал это, на лбу у него выступил холодный пот. Пульс оказался не только слишком медленным, так ещё и перебои участились, хотя, казалось, и до того ритм был хуже некуда. Но это, как выяснилось, лишь начало. Процесса умирания?.. Джонни только сейчас почувствовал какую то странную, зловещую слабость, только хуже. Да, он мало спал последние две ночи, но тут чувствовалось совсем другое ощущение, не просто невыспанности, а как когда тяжело болеешь, какой-то летаргии. Он чувствовал себя так, наверное, в 15 лет, когда заболел дизентерией с температурой 40...

Теперь Джонни ощущал как буквально умирает, погружаясь в вечный сон... В его больном мозгу металась мысль: неужели всё?! Ну как же так?! Зачем же я это сделал с собой?! Он захотел встать, но с лишь трудом смог подняться и вдруг понял что ничего уже не сможет делать, так как валился с ног... Шатаясь, он с большим трудом пополз до кровати, упал на неё, и практически тут же отключился, не успев даже толком с горечью подумать о том, почему так бездарно завершилась его жизнь...