



*Моя огромная благодарность  
Наталии Голоденко.  
Спасибо за поддержку  
и заботу*



— **Д**обрый день. Наверное, я зря к вам пришла. Только время отниму.

— Вы уже пришли. И оплатили визит. Так что за мое время не беспокойтесь.

— А что я должна рассказать? Детские страхи? Психологические травмы? Вроде бы у меня их не было. Ну то есть как не было? Я не знаю, что считать травмой. Обычное детство. Как у всех. Если честно, я не понимаю, как рассказывать. Может, вы мне подскажите? Для меня это в новинку. Странно ведь, да — откровенничать с незнакомым человеком, пусть и врачом. Вы бы смогли?

— Наверное, нет. Но мы же бываем откровенны с попутчиками в поезде, в самолете. Так что, если вам так будет проще, представьте, что я попутчик, которого вы больше никогда не увидите, даже если обменяетесь телефонами. Ведь вы оба точно знаете, что не позвоните.

— А вы сами откровенничали? В поездах?

— Нет. Хотя, возможно, в молодости. Но у меня всегда были друзья, подруги. Им я многое рассказывала. Точнее,

## Маша Трауб



нет, не рассказывала. Они и без слов все понимали. И, наверное, вы правы. Я давно ни с кем не разговаривала.

— Давайте тогда у нас будет диалог. Мне будет проще. Вы мне что-то расскажете, а я вам. А можно глупый вопрос?

— Можно.

— Говорят, психологией увлекаются люди, у которых у самих не все в порядке с жизнью: незакрытые гештальты, детские травмы, — и они прежде всего хотят решить собственные проблемы. Это так?

— Да, если рассматривать психологию как увлечение, хобби, то и такая мотивация возможна. Но я психиатр. Врач. Психологам не обязательно иметь медицинское образование, и они не имеют права выписывать препараты. Так что если вы вдруг...

— Нет-нет, я не собиралась идти к психологу. Просто иногда кажется, что мне очень плохо. И срочно нужна помощь, потому что я не справлюсь сама. А уже на следующий день удивляюсь, откуда такие мысли вообще появились. У вас так бывает?

— Разумеется. Это нормально. Если, конечно, вы не пережили какую-то трагедию.

— Нет, именно на ровном месте.

— На ровном месте ничего не бывает. Мне лично так кажется. Просто у каждого человека свой запас прочности и разное покрытие, что ли.

— Покрытие?

— Да, как на сковородках. Есть чугунные, тяжеленные, долговечные. Есть дешевые, китайские, через месяц мож-

## *Бедабеда*



но выбрасывать. Или модные, с суперпокрытием, к которому не прикоснись — ножом не поцарапай, под холодную воду не поставь, в посудомойке не помой. Не сковородка, а нервная барышня какая-то, причем без особых талантов — в смысле толку чуть больше, чем от китайской. Ну на полгода хватит. Помните, как мы радовались, когда появились эти тефлоновые чудо-сковороды? Вот и люди так же. Есть тефлоновые, но с разной степенью изнашиваемости, что ли. Кто-то стораает после первого же стресса, кто-то держится дольше. А есть и те счастливцы, кому повезло родиться с чугунной психикой. Не существует абсолютно здоровых людей. Не бывает жизни без потрясений. Да, есть серьезные заболевания, требующие лечения. Но никто не может считать себя нормальным, если вы об этом. Каждый человек рано или поздно попадает в ситуацию, когда ему кажется, что он сходит с ума. Еще чуть-чуть — и сорвется. Иногда это чуть-чуть отступает, и человек приходит в норму. Опять же, норма — условное понятие. Что для одного норма, для другого — настоящее безумие. Так что у меня нет ответа на ваш вопрос. И не может быть. Если вы спросите, есть ли у меня проблемы, то да, конечно. Как и у лора, гинеколога, дантиста, хирурга.

— У меня еще вопрос.

— Пожалуйста.

— Препараты. Я имею в виду антидепрессанты. Вы сами когда-нибудь принимали? Дело в том, что я побаиваюсь. А пустырник на меня давно не действует.

— А в чем заключается ваш страх?

## Маша Трауб



— Не знаю. Привыкание, возможно. Голова. Я не хочу жить в аквариуме. Скажите, только честно, вы сами принимали антидепрессанты?

— Да, принимала. Надо лишь подобрать правильную дозировку. Иногда это занимает много времени, больше, чем хотелось бы.

— И вам удалось? Ну, подобрать?

— Честно?

— Да, если можно.

— Нет. Вы правильно описали — в аквариуме. Кто-то говорит, «под водой», кто-то — «в самолете, и уши заложило». Я слышала определение «будто завернули в вату» и «летишь в облаке и ждешь, когда появится чистое небо и наконец приземлишься, но этого не происходит. Облако не заканчивается». Одна моя пациентка называла это состояние «разговор с мамой». Оказалось, что она впадала чуть ли не в транс, когда мама заводила с ней разговор «на важные темы». Ей было четырнадцать, а ко мне она попала в сорок. И мама все еще вызывала у нее эти ощущения.

— А что было с вами?

— Ничего особенного. Я просто не могла работать. Мне нужна голова, и желательно светлая. Мне нужно реагировать, причем быстро, а таблетки меня тормозили. Один раз проглядела шизофрению. Точнее, должна была заметить болезнь сеансом ранее. Ничего ужасного не произошло, но после этого я больше не пью антидепрессанты. Даже когда совсем плохо.

— А что вы делаете? Есть замена?

## Бедабеда



— Есть, но не в том смысле, о котором вы думаете. Не нужно ломать себе руку, чтобы заглушить головную боль. Нужно найти другое. То, что вас «выключит». Для кого-то это танцы или фитнес, причем жесткий, с ежедневными тренировками. Для кого-то вышивание, рисование. Не важно.

— А для вас?

— Внучка. Мой антидепрессант — внучка. Так бывает. Дочь — сплошной стресс и все виды депрессии, начиная с послеродовой, а внучка — лекарство.

— Это ведь хорошо? То есть если я найду себе увлечение, хобби, которое меня затащит, не придется пить таблетки?

— Я должна разобраться. Может, и придется. Вышивание крестиком, к сожалению, не средство от всех болезней.

— Жаль, правда?

— Давайте все же вернемся к началу. Что, собственно, вас ко мне привело? Этот вопрос, конечно, из разряда риторических. Просто начните. Говорите о чем угодно. Хоть о погоде.

— Да, я вот вдруг вспомнила... Мне было пятнадцать, когда я попала в больницу с острым перитонитом. Аппендицит успешно вырезали. Но я влюбилась в хирурга. Он молодой и красивый. У него были теплые руки. Я его стеснялась ужасно. И все время думала о том, что он видел меня голой. Еще и побритой, ну, вы понимаете. Когда он заходил меня осматривать, я краснела, бледнела, один раз даже сознание потеряла. У меня скакал гемоглобин, родители доставали икру и гранаты. Никто не мог понять, что со мной происходит. А я то с низким давлением, восемьдесят на пятьдесят,

## Маша Трауб



то с температурой, то у меня рвота и диарея. И никто не мог предположить, что все симптомы вызваны влюбленностью. Швы заживали, но организм сходил с ума. Анализы пугали даже молодого хирурга. И никто не догадался просто спросить у меня, что происходит, хотя мне казалось, что все вокруг должны были заметить мои чувства, настолько они были явными. И хотела хоть с кем-нибудь поделиться. Я не понимала, почему никто не видит, даже он, мой возлюбленный. Почему смотрит в бумажки, а не на меня. Моя мама, кстати, его терпеть не могла и требовала замены — она считала, что врач мне достался неопытный.

Считается, что девочка ищет себе в мужья мужчину, похожего на отца. А я нашла себе мужа, похожего на того хирурга. И вышла за него замуж только потому, что у него всегда были теплые руки. И пальцы — длинные, красивые. А вы? Почему стали психиатром, почему сейчас сидите здесь? То есть почему вы выбрали... такой путь? И вот еще вопрос. Например, вы влюбляетесь в человека, в его профессиональные качества, чуть ли не преклоняетесь перед ним, а человек вдруг оказывается полным дураком. В бытовой ситуации. Самой банальной. Вдруг вы понимаете, что ваш знакомый, которым вы восхищались, не очень умный человек, так сказать. И что тогда делать?

— У меня такого не было. Но моя дочь как раз из тех, кто очаровывается и разочаровывается. Я, в силу возраста наверное, ничего не жду. В смысле для себя не жду. Ну и это совершенно нормально с точки зрения психики. Человеку свойственно влюбляться — не важно, в кого и за что. И есте-

## *Бедабеда*



ственно испытывать разочарование. Плохо, когда влюбленность перерастает в одержимость. Когда чужая личность вытесняет свою собственную. Моя дочь, она не просто растворяется в человеке, в которого влюблена, — она проживает его жизнь. У нее меняются вкусы, представления, убеждения, манера одеваться — абсолютно все. Я не могу назвать это мимикрией, это нечто большее. И, откровенно говоря, меня пугает ее способность меняться не просто до костей, до подкорки, а до изменений ДНК. Каждый раз, когда это происходит, я вижу перед собой другого человека, другую женщину, но уж точно не свою дочь. Ее счастье, что она выходит из этого транса так же легко, как в него погружается. Будто ничего и не было. Я ничего не могу с этим поделать. Но у меня есть свое счастье — внучка. Она как раз из тех счастливиц, что не умеют страдать. Да-да, есть такие люди. То есть они, безусловно, переживают, но лишь до того момента, пока их самих это не затрагивает глубоко. А потом ставят заслонку. Есть такой, если хотите, психический эгоизм. Раньше мне казалось, что такие люди не способны на поступки, открытия, не умеют чувствовать всю палитру эмоций, потому как им важно сохранить себя, не навредить, не сделать прежде всего больно себе. Но теперь я понимаю, что такое свойство — дар. Моя дочь может попасть в секту, может выйти из окна, отправиться с кругосветное путешествие или уйти в монастырь. Для нее это вещи одного порядка и одних эмоций — разрушения до основания, чтобы даже фундамента не осталось. А внучка никогда подобно-го не совершит. Потому что все экстремальные ситуации



## Маша Трауб



предполагают выплеск адреналина, ломку сознания, переоценку ценностей, даже сумасшествие. Внучка никому не позволит копать у себя в голове и не будет плясать ни под чью дудку. Она, как мне кажется, будет жить счастливо с тем мужчиной, который не станет ее любить до одури и которого не станет любить она, но который будет регулярно и вовремя выносить мусор.

— Забавно, что вы сравниваете эмоции с выносом мусора.

— Это самое точное сравнение. Я так решила для себя. Вам ведь не нужны официальные теории?

— Нет, конечно, нет. Я хотела именно этого... человеческого ощущения, что ли. Так что, пожалуйста, продолжайте.

— Странная у нас встреча получается. Я говорю больше, чем вы. Ну хорошо. Почему, собственно, нет? Если я предложу вам банальные тесты, вряд ли вы откликнетесь.

— Про ведро куда интереснее.

— Наша психика устроена как мусорное ведро. Кто-то вкладывает внутрь пакет, оставшийся от покупок, а кто-то предпочитает специальные мешки для мусора. Причем цвет иногда тоже имеет значение. Некоторые предпочитают исключительно черные и большие. Другие — яркие и небольшого объема. Вот вы когда выносите мусор? Когда ведро наполовину заполнено или когда уже приходится утрамбовывать?

— Когда почти пустое. Меня раздражает полное ведро. Я еще пакеты из-под сока и коробки сминаю или разрываю.

— Ну вот, вы сами и ответили на свой вопрос. Я же выбрасываю, когда ведро идеально полное. И ничего не раз-

## *Бедабеда*



рываю, но бутылки складываю в отдельный пакет. А моя дочь устроит свалку и готова складировать мусор, пока тот не начнет вываливаться и вонять. Но все равно для нее вынос мусора превращается в испытание. Так еще в детстве было. Она не выбрасывала даже сломанные и испорченные игрушки — ей казалось, будто она выбрасывает часть себя. Но потом вдруг может выбросить все и сразу, включая нужное. Будто на мусоровозе, который сгребает без разбору, проехала по квартире. Моя внучка не может выбросить даже карандаш, если осталась хоть малейшая надежда его поточить. Рисует до огрызка. Я легко расстаюсь с испорченными продуктами. А вот моя мама не могла выбросить даже заплесневевший сыр. Не говоря уже о хлебе. Не знаю, как мы с братом выжили в детстве. Если мама затевала оладьи, значит, у нее прокисло молоко или забродил кефир. Если начинали подгнивать грибы — жди на обед грибной суп, в котором она еще и куриные крылья, выложенные для разморозки и забытые на пару дней, могла проварить. Не помню, чтобы у нас был понос, кстати. Мама собирала остатки еды в пакеты и шла кормить собак, кошек, птиц — ей было все равно кого. Лишь бы не в мусор. А я могу выбросить только что приготовленное мясо, целую сковороду, если оно окажется пересоленным или жестким. И никогда никого не подкармливаю.

— Да, никогда не думала в эту сторону. Так моя мама говорила всегда: «Подумай в эту сторону». А вы на глаз готовите или по рецепту? Я вот, даже если точно знаю рецепт, все равно достаю свои записи и сверяюсь. И ни разу не от-

## Маша Трауб



ступила ни на грамм, хотя очень хочется добавить больше масла или меньше муки.

— Ну это тоже нормально. Вы занимались спортом когда-нибудь?

— Нет, в детстве танцевала в ансамбле, но недолго.

— Я мастер спорта по волейболу. Мы все были разные. Дали задание сделать, например, десять ударов. Я делала девять. Даже не знаю, почему не могла или не хотела сделать последний. Была у нас одна девушка, Светка, она делала четырнадцать, если было положено десять. Мы терпеть ее, кстати, не могли. Моя подруга по команде Нинка или делала четыре, или вовсе стояла болтала. Но она была талантливой, исключением из правил. Даже эти четыре удара у нее получались идеальными. А были девочки, которые делали сколько положено, ни меньше ни больше. Вот как вы думаете, кого выделял тренер? А кто большего достиг в жизни?

— Ну, это понятно. Или талантливые, или трудяги-перфекционистки.

— Да, верно. Так должно было быть. Но жизнь вносит свои коррективы. Наш тренер терпеть не мог именно перфекционисток. Он обожал Нинку, у которой было редкое преимущество и качество — «плюс старт». Знаете, что это такое?

— Когда на соревнованиях выступаешь лучше, чем на тренировках?

— Именно. У Нинки — капитана нашей команды — был этот самый «плюс старт». А еще наплевательская легкость, с которой она делала и продолжает делать абсолютно все:

## *Бедабеда*



жить, играть, воспитывать детей. Не наплевательское отношение, а именно легкость. И еще умение отпустить ситуацию и не пережевывать ее бесконечно. Да, допустим, проиграли. Бывает. Но это уже случилось, значит, надо отпустить и думать о будущем. О следующей игре. И просто играть в удовольствие. Чтобы каждый точный бросок казался будто случайным и оттого красивым. Нинка даже со спортом рассталась легко, без трагедии. Для меня — да, было тяжело принять, что я не стану, например, олимпийской чемпионкой, и в восемнадцать лет осознать, что я ничего не знаю, ничего не умею, кроме как мячик бросать. Я переживала. И не знаю, смогла бы окончить институт, если бы не Нинка. Ей не было страшно, не было обидно — почему у нас не сложилось, почему столько лет профессионального спорта пошли псу под хвост. Знаете, она ведь действительно стала отличным врачом. Ну и я благодаря ей. Нинке было интересно учиться, а я, скорее, отличалась ответственностью и свойством характера доводить дело до конца. Но я бы с тем же успехом могла стать не врачом, а, например, бухгалтером. Знаете, есть поговорка, что у каждого психиатра должен быть свой психиатр. Так вот Нинка — мой психиатр. Мне даже говорить с ней не нужно, мы думаем в одну сторону, если хотите.

— А та самая перфекционистка? Что с ней стало?

— Светка? Она убивалась на тренировках, жопу рвала, уж извините за выражение, сейчас работает тренером, и не знаю, как ее вообще к детям подпускают ближе чем на сто метров. Она не вышла замуж, не родила детей. Перфекци-