



*П о с в я щ а е т с я  
моей семье и очереди у кабинета.*

*Простите, но мы опять не успеваем...*



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	9
Введение .....	11
Июнь 2018 года .....	24
Июль 2018 года .....	49
Август 2018 года .....	72
Сентябрь 2018 года .....	95
Флешбэк: как я стал терапевтом .....	118
Октябрь 2018 года .....	142
Ноябрь 2018 года .....	165
Декабрь 2018 года .....	191
Январь 2019 года .....	211
Февраль 2019 года .....	233
Флешбэк: жизнь терапевта в частной клинике .....	255
Март 2019 года .....	276
Апрель 2019 года .....	298
Май 2019 года .....	319
Июнь 2019 года .....	342
Топ пять моих любимых пациентов .....	364
Заключение .....	365
Эпилог. Коронавирус .....	366
Благодарности .....	380



# ПРЕДИСЛОВИЕ

## Кто такой терапевт?

Терапевт — это медицинский специалист, который занимается лечением и профилактикой острых и хронических заболеваний, а также просвещает пациентов на тему здоровья.

«Википедия» дает суховатое определение, но все действительно так! Давайте добавим немного перчинки, хорошо? Итак, что я думаю...

Быть терапевтом — значит делить жизнь на 10-минутные отрезки. По 600 секунд<sup>1</sup>. Вы должны быть готовы заниматься физическим, психическим, социальным и духовным здоровьем человека, сидящего перед вами во всей его славной, запутанной и ужасающей целостности. От колыбели до могилы, и у вас нет права на ошибку. Вы смотрите в окна жизни этого человека и пытаетесь сделать ее лучше, здоровее, счастливее и длиннее. Работая с людьми, вы должны быть детективом, посредником, врачом и консультантом одновременно. Вы разгадываете, почему человек чувствует себя определенным образом. Удивительно, но самым сложным в моей жизни как терапевта является то, что не имеет непосредственного отношения к медицине. Это гнев, печаль, разочарование, любовь, радость, трагедия, страх, сострадание, ненависть и потери. Вы отправляетесь в путешествие со своим пациентом по его жизни за 10 минут. Тик-так, тик-

---

<sup>1</sup> Подразумевается норма времени на прием пациента — 10 минут.

так... Как ни странно, пациент иногда даже не осознает, что с ним рядом молчаливый попутчик. Он прячется в телефонном звонке узкому специалисту. В прочитанном и подшитом письме от другого врача. В интерпретации результатов патологоанатомической экспертизы. Все это имена без лиц. А в конце каждого рабочего дня вы идете домой, унося с собой эмоции и тревоги других людей, и пытаетесь жить собственной жизнью, но при этом не чувствовать груза на своих плечах.

Нет ничего удивительного в том, что разделение работы и личной жизни является обязательным требованием. В реальности, однако, оно невыполнимо. Вы обладаете привилегией видеть темные и светлые стороны жизни, а также бесконечные оттенки между ними. В этих промежуточных оттенках и происходит сама жизнь. Именно там рассказываются самые интересные истории. А вам, как хамелеону, приходится постоянно подстраиваться под человека перед вами. Вы стараетесь удовлетворить его потребности и его ожидания, а когда он уходит, вам предстоит смириться с тем, что вся ответственность теперь лежит на вас. Именно вы управляете риском: ставите диагноз, принимаете решение, назначаете лечение. А если вы сделаете что-то не так, то страдать будет пациент. Не вы. Кроме того, на вас, вероятно, подадут в суд. Но, несмотря на постоянные тревоги и стресс, я помогаю людям и моя жизнь терапевта чертовски великолепна! Вот почему я решил стать врачом. Я не могу даже представить себе другую профессию. В этой книге я объясню почему. Вот моя история.

## ВВЕДЕНИЕ

**Понедельник, 4 июня 2018 года**

Меня зовут Макс Скиттл, мне 32 года, и я — терапевт. Сегодня июнь 2018 года, понедельник, 07:45, и это идеальное время, чтобы начать рассказывать мою историю. Прямо сейчас я сижу за письменным столом в городской клинике, где работаю уже три года с момента окончания Медицинской школы. Вы знакомитесь со мной на относительно раннем и волнующем этапе моей карьеры. Однако в данный момент мне остается лишь тарашиться на свою испачканную промежность, не веря такому «везению».

На брюках белой коркой засохло то, что недавно было ложкой жирного греческого йогурта. За пять минут до начала приема я ошибочно решаю замывать пятно водой. У меня четыре минуты до начала приема... Теперь я выгляжу так, будто на брюках было нечто неприличное, что я попытался застирать, скрывая улики. Или все выглядит так, будто я просто обмочился. А часики тикают. Я пытаюсь настроиться на лучшее. Сегодня будет хороший день. Он должен быть хорошим, я его заслужил. Эта мысль казалась мне рациональной, пока мои глаза не пробежали по списку пациентов. Среди новых для меня имен было несколько хорошо знакомых. С кем-то я жду встречи с нетерпением. С другими... НЕТ.

Я смотрю в пустоту. Три минуты до начала приема... Мои брюки все еще мокрые. К своему большому сожалению, я замечаю, что горшечное растение, которое моя жена Элис



дала мне для кабинета, завяло. Не самое позитивное послание для моих пациентов: ваш врач не может позаботиться о растении, но вам он непременно поможет. Откинувшись на своем сломанном стуле с тремя с половиной колесами, я совершаю косой оборот, делаю три глубоких вдоха и снова сажусь прямо. Выравниваю клавиатуру и кладу ручку параллельно ей. Одна минута до начала приема... Я навожу курсор мыши на значок колокольчика, готовясь пригласить своего первого пациента.

Каждый день я надеюсь, чтобы на работе все было хорошо!

Брюки все еще мокрые, но я улыбаюсь. Мое сердце начинает биться немного быстрее, но мне это нравится. Я люблю свою работу и, несмотря на ежедневное нытье, ни за что не променял бы ее на другую. Именно поэтому и решил написать эту книгу.

Думайте об этом как о сердитом и растерянном продолжении моей любви.

Итак, добро пожаловать. Это книга о моей жизни. Точнее говоря, я заброшу клиническую сеть, чтобы выловить самые грязные, удивительные, унижительные и смешные истории, которые будут звучать в моем кабинете на протяжении следующего года. Все пациенты и истории о моих встречах с ними будут подлинными. Я бы удивился, если бы потребовались какие-то голливудские эффекты, чтобы сделать их интереснее. Богатая текстура жизни — наших жизней — убеждает меня в том, что в этом не будет необходимости. Разумеется, все имена, даты, возраст, этническая принадлежность и даже пол пациентов будут изменены. Таким образом, вы сможете хихикать, плакать, открывать рот от удивления или хмуриться только во время чтения книги,

## Введение

а не личной встречи с этими людьми. Последнее, как мы все понимаем, было бы более жестоко, чем просто грубость. О, и если вы думаете, что я написал о вас, то вы ошибаетесь. Если факты как-то соотносятся с вашей жизнью, это просто совпадение. Поверьте мне. Все характерные черты были либо изменены, либо устранены, поскольку, несмотря на написание этой книги, я никогда не шучу с конфиденциальностью пациентов. Кроме того, я не хочу, чтобы меня уволили или исключили из Королевского колледжа терапевтов. Жена, несомненно, убила бы меня за это (подозреваю, очень медленно). Особенно если учесть, что у нас скоро родится ребенок.

\* \* \*

Первое, что вам нужно знать обо мне как о терапевте, это то, что я тоже человек. Говоря это, я не имею в виду что-то связанное с нью-эйдж<sup>1</sup>, любовью к марихуане, одеждой из мешковины и сентиментальностью. Я просто хочу сказать, что я не гигантская губка, которая, сидя в клинике день за днем, впитывает откровения своих пациентов. На самом деле я, как и вы, испытываю нелюбовь, неодобрение и гнев. Я тоже смеюсь, плачу, улыбаюсь и люблю. Поскольку я такой же человек, мне как терапевту иногда бывает трудно (даже невозможно) оставаться хорошим. Быть врачом сложно. Работать в Национальной службе здравоохранения вообще трудно. Усталость и чрезмерная нагрузка пробуждают худшее в каждом человеке. По этой причине я хочу заранее вас предупредить – ЭТА РАБОТА, НЕСОМНЕННО, ИЗМЕНИЛА МЕНЯ КАК ЧЕЛОВЕКА. Она сделала мой черный

---

<sup>1</sup> Общее название совокупности различных мистических течений и движений, в основном оккультного, эзотерического и синкретического характера.

юмор еще чернее. И сине-черным временами. Мой умеренно грубый юмор стал откровенно грубым. Подозреваю, это связано с тем, что защитные механизмы уравнивают сопутствующий ущерб, пока я уже три года изо всех сил стараюсь помочь сидящему передо мной человеку и при этом не лишиться рассудка. Честное слово, я пытаюсь достичь и того и другого.

Короче говоря, я заранее извиняюсь (и прости меня, мама, за ругательства), ведь я понимаю, что я не всем понравлюсь и иногда буду говорить обидные вещи, но именно так я справляюсь. У каждого свой способ, верно? Независимо от ментальных доспехов, я все равно просыпаюсь каждое утро, зная, что передо мной опять стоит сложная задача держать свои эмоции под контролем. Фасад профессионализма вовсе не защищен от царапин, и прошлая неделя стала тому ярким примером. Был день, когда мне хотелось расплакаться от того, что я услышал. Был другой день, когда мне хотелось избить человека, который, по словам социального работника, сделал нечто ужасное со своим ребенком. И был день, когда я испытал непередаваемую радость, узнав, что моя больная раком пациентка теперь в ремиссии. Но был и день, когда мне хотелось уволиться, потому что я утонул в постоянно растущем объеме работы. Это непредсказуемые и заманчивые приливы и отливы моих будней терапевта. Моей жизни. Каждого ее дня без исключения.

Усталость и чрезмерная нагрузка пробуждают худшее в человеке.

А теперь я хочу раскрыть вам секрет. Когда терапевт говорит, что он не против послушать о вашей четвертой (на этот раз точно последней) проблеме, он лжет вам

## Введение

в лицо. На самом деле, вы рушите его день, лишая его надежды пообедать не на бегу или спокойно сходить в туалет. Неужели на это способен всего один человек? Нет, это было бы слишком драматично даже для самых деликатных врачей. Однако, когда половина пациентов это делает, именно так и происходит. Несмотря на это, врач все равно с готовностью выслушивает вашу четвертую проблему. Почему? Потому что врачи сидят перед вами, скрывая свое истинное лицо. Прозрачность? Честность? Глупости! Они проявляют к вам снисходительность. Их истинные чувства покрыты сахарной глазурью. И этот важный факт, эта истина, подводит меня к тому, что я хочу сказать вам дальше: меня зовут не Макс Скиттл. Мое имя не имеет никакого значения. Значение имеет лишь то, что в этой книге я буду говорить с вами со всей нефилтрованной и жесткой честностью. Именно это я и намереваюсь сделать. А теперь, чтобы подлить масла в огонь, я задам вам вопрос: почему вы думаете, что я мужчина? Может, это сокращение от имени Максин...

Прежде чем мы погрузимся в мир врачебной практики, было бы полезно кратко описать меня вне работы. Мой рост 190 сантиметров. Я красивый. Веселый (вы это уже поняли). У меня тело греческого бога. Ну, возможно, в следующей жизни я действительно буду так выглядеть. На самом деле мой рост чуть выше 170 сантиметров (я ношу кроссовки на толстой подошве), а в тренажерный зал последний раз я ходил еще в школе. Несмотря на это, со мной живет Элис, моя добрая, веселая, красивая, энергичная (ничего удивительного, у нее рыжие волосы) и умная жена. Мы познакомились через университетских друзей, и она спасла меня от жизни на сайтах знакомств и неправильного использования смайликов. Последние четыре года мы живем в маленькой квартирке в центре оживленного и очень