
Фрой Зигмундович
ХОЛОДНАЯ ВЕСНА САМОИЗОЛЯЦИИ
Социально-психологический роман
(практикум антистрессового поведения)
18+

Фрой Зигмундович

Холодная весна самоизоляции. Социально-психологический роман. Практикум антистрессового поведения

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Зигмундович Ф.

Холодная весна самоизоляции. Социально-психологический роман. Практикум антистрессового поведения / Ф. Зигмундович — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-04950-5

Книга об экзистенциальной природе человека. Придуманные герои этого романа переживают известные актуальные события, связанные с распространением в мире эпидемии. Некоторый художественный вымысел и гротескность повествования позволяет лучше почувствовать главных героев - супружескую пару, которая оказалась заложником разворачивающейся драматической ситуации. Гиперболизация некоторых событий позволяет передать эмоциональное напряжение главных героев. Художественный нон-фикш. Много авторских иллюстраций и фото. Книга содержит психологические рекомендации.

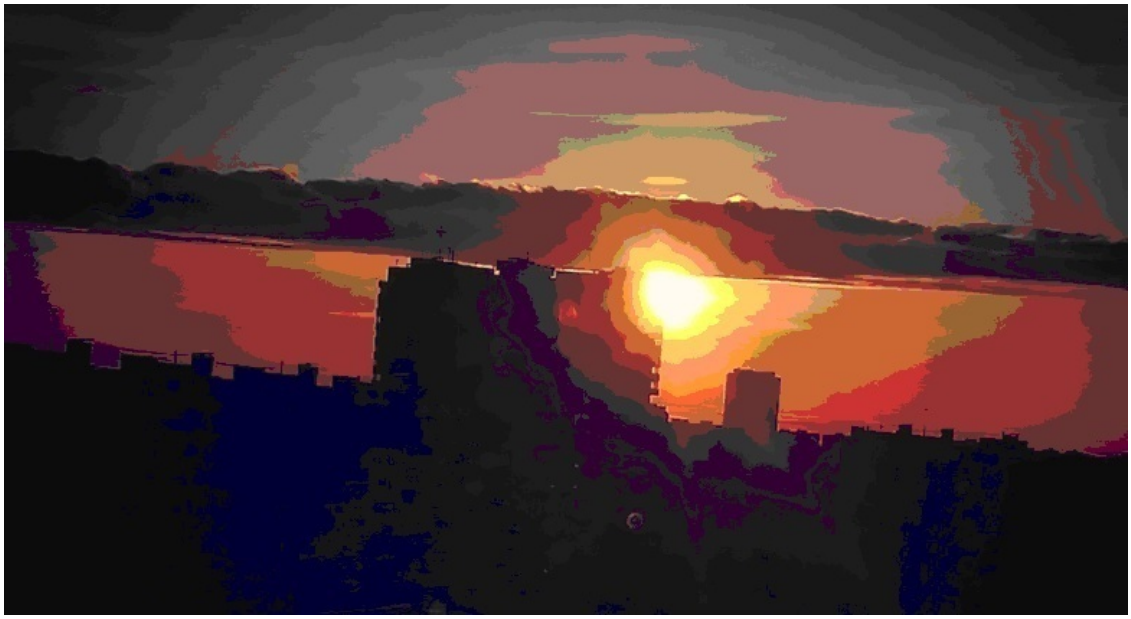
ISBN 978-5-532-04950-5

© Зигмундович Ф., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Пролог. 5
Глава 1. Багровый закат 10
Глава 2. День поражения 15
Глава 3. В диалогах о Боге 19
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Пролог.



События и персонажи вымышленные, все совпадения случайны.

Облака висели над городом необычно низко, наполняясь свинцовой тяжестью, они надрывно поливали землю дождём. Это было не характерно для этого времени года, потому что погода менялась достаточно часто. Асфальт становился тёмным, а в свете фонарных столбов он отражал только мрачное небо.

Позавтракав, Кирилл взглянул в окно, было совсем не многолюдно, а детские площадки отмечены специальной лентой, как огораживают место преступления в криминальных сериалах. Он вспомнил сразу «Си-эс-ай»», когда-то давно он с огромным интересом увлекался просмотром этого американского сериала, где криминалисты с небывалой ловкостью расследовали самые невероятные преступления. Но ведь это не место преступления, думал Кирилл.

Выход из дома в эти дни не предвещал ничего хорошего. Но люди выходили, боясь заразиться страшной болезнью или быть оштрафованными полицией. Про этот страх, про эти переживания Кирилл уже где-то читал. Да, это были романы Ремарка, где главные его герои описывали страх и оцепенение, когда они общались с людьми в нацистской форме, которые проверяли их документы. Эта аналогия совершенно не нравилась Кириллу, он понимал, что весь мир переживает эту историю, весь мир находится на самоизоляции, чтобы жить.

В эти необычные дни у Кирилла было много разных переживаний по поводу тех обстоятельств, заложником которых он стал, и эта, будь она проклята, эта эпидемия только обострила уже имевшиеся проблемы. Сейчас нужна мобилизация, убеждал себя Кирилл, мобилизация физическая, духовная. Представляя, с каким героизмом преодолевали лишения и трудности советские люди в годы войны, он постепенно смирился со своим положением и с теми мерами, которых должен придерживаться в целях своего же блага. С другой стороны, все мы смертны, рассуждал он о неизбежности смерти и конечности бытия. Эти инфернальные мысли периодически брали в плен Кирилла, заставали его врасплох. Он находил какие-то безумные символы, нелепые доказательства своих страхов, тем самым ещё больше терзая душу. Вот «задержали Иисуса», а уважаемый политолог с фамилией Демоновский с экранов телевизора, улыбаясь,

всех успокаивает. Ну не может человек с такой фамилией всех успокаивать, думал Кирилл, что-то здесь нечисто, в смысле «нечистая сила» какая-то работает…

Вдруг течение мысли Кирилла остановил звонок мобильного телефона.

– Добрый день, это Ваш куратор, нам необходимы электронные документы по Вашему прошению. Вышлите на почту сведения, которые мы Вам указывали. До свидания.

Как неожиданно, подумал Кирилл, ведь этих изменений он ждал целый год. Целый год он не мог пересилить бюрократическую машину для решения своих вопросов, и вот этот вирус выбил наконец-то канцелярскую пробку, проблема сдвинулась с места. Двойственные чувства захлестнули его: с одной стороны, он понимал, что положение общее вовсе не приносит радости, с другой стороны, это ожившее старое дело как-то прибавило ему оптимизма. Неужели для того, чтобы проблема была решена, нужна такая катастрофа. Но хватит уже, оборвал себя Кирилл, в конце концов, это лишь начало, неизвестно, чем всё закончится, и, может, он понапрасну только тратит эмоции. Слишком часто так было в его жизни, что аванс радости позднее не окупался и приносил только сплошные разочарования. Кирилл решил позвонить своему старому приятелю…

– Добрый день, как твои дела? – спросил Кирилл у Святослава.

– Это какая-то авантюра, розыгрыш всемирный начался, – заикаясь и глотая слова, встревоженно говорил на том конце провода его старый друг. У Кирилла тоже разные мысли были по этому поводу, но большинство людей смиренно воспроизводили гипнотические речи ведущих с экранов новостей: «Вирус опасный, много смертей, сидеть дома, сидеть дома!»

Лозунг «Сидеть дома» воспринимался Кириллом как понуждение к домашнему аресту, а потом это так настойчиво говорили все, что ему казалось – он один остался наедине с ересью, со священной инквизицией, как в своё время Джордано Бруно. Иногда Кириллу слышался с экрана немецкий язык: «Achtung, zuhause sitzen, zuhause sitzen… sonst Tod» Это были какие-то страшные и зловещие слуховые галлюцинации.

Поэтому голос друга его взбодрил, это как голос Бруно для Коперника, казалось, ещё не все потеряли разум…

– Спасибо! – сказал Кирилл своему другу за такую моральную поддержку.

Они ещё несколько минут поговорили, после чего вынуждены были вернуться к своим делам.

Полуденные новости то и дело сообщали, что в разных частях города задерживают лиц, которые без необходимости совершали прогулки. Их количество с каждым часом росло, как, собственно говоря, и страх, экзистенциальный страх Кирилла оказаться привлечённым к административной ответственности. Хотя в его голове совсем не укладывалась прогулка по городу и преступление, тем не менее он решительно отказывал себе в удовольствии задержаться в городе на несколько минут дольше обычного. Чтобы не вызвать подозрений со стороны полиции, Кирилл постоянно находился в движении.

В эти последние дни много было сделано домашней работы впрок, которая всё время откладывалась по разным причинам. Много возникало разных мыслей про своё настоящее, прошлое и будущее. Кирилл размышлял о своей непростой жизни, о своём беззаботном детстве, о судьбе, которая его привела в большой город. Первый раз в жизни, когда он жалел, что находится в этом городе, а не в далёкой и безлюдной деревушке, где много воздуха, природы и бесплатной возможности неограниченно выходить из дома. Пожалуй, именно сейчас он понимал ценность свободы как никогда. Раньше ему казалось это какой-то правовой абстракцией, которую декларируют где-то в законах. Эти сильные волнения Кирилл старался сначала вытеснить, но у него не получалось, и он стал больше отвлекаться. Одним из таких успешных занятий, хобби, стал творческий процесс рисования, написания примитивных картин. Он даже привлекал своего сына Гришу для этих совместных занятий. Кирилл стал замечать, что в про-

цессе творчества тревога отступала, появлялось состояние облегчения, временного выхода из кризиса и фрустрации.

Эти дни заставили Кирилла взглянуть на свою жизнь, на свою семью и брак по-другому. Появилось время, чтобы осуществить анализ тех особенностей, которые преобладали в отношениях с Юлией. Юлия была прекрасной женой и матерью его ребенка. Кирилл, в отличие от своих друзей и знакомых, которые пытались спрятаться от семьи, брака, укрыться на работе, в делах, в барах и кабаках, – не боялся один на один быть с трудностями и возникающими конфликтами. Его друзья, как ему казалось, откладывают конфликт, как в банках реструктуризируют кредит, дают рассрочку платежа, так же и они свои проблемы откладывают на будущее. Поэтому эта ситуация не застала Кирилла врасплох, для него ничего не изменилось. Единственное, он мог лучше присмотреться к своим чувствам, своему состоянию влюблённости. В то же время кризис семейно-брачных отношений обострялся по причине ограничений, конечно. Кирилл вспомнил, как у Ремарка в его романе описываются душевные переживания простого человека. Ремарк писал, что мир уже не кажется таким прекрасным, как в то мгновение, когда вы прощаетесь с ним, когда вас лишают свободы. Если можно было ощущать мир таким всегда! На это, видно, у нас не хватает времени…

Юля застала Кирилла в гостиной в позе мыслителя.

– Юля, как ты считаешь, институт брака и семьи у нас в стране и в мире переживает непростой период?

– Да, согласна. В Китае, например, после снятия карантина увеличилась статистика бракоразводных процессов.

Кирилл понимал, что это положение характерно не только для Китая, современный мир ждёт настоящая «эпидемия» распадов семьи и вообще краха детско-родительных отношений, социальных диад и общин, которые не испытывали социальной разобщённости.

– Но ведь дефицит общения, напротив, заставляет больше проводить времени с семьёй, познавать себя и других. Раньше не хватало времени, а сейчас, пожалуйста, двадцать четыре часа.

Кириллу казалось, что эпидемия породила амбивалентный процесс вообще в социальном взаимодействии. С одной стороны, «социальное дистанцирование», то есть максимальная социальная разобщённость с незнакомыми людьми, запрет на вступление с ними в социальный контакт «воздушно-капельным путём». Это способствует изоляции, действительно феномену социальной «самоизоляции». С другой стороны – напротив, усиливаются внутрисемейное общение, центр коммуницирования смещается резко внутрь семьи, и это приводит к «взрывному общению». Исчерпав скудную и обедневшую повестку, находясь «взаперти», люди начинают возвращаться к неразрешённым проблемам и конфликтам, а это порождает кризис. И как пройдёт этот кризис для большинства семей, не вполне очевидно. Большинство пройдут его безболезненно, но какой-то процент ожидают неблагоприятные последствия.

– Вообще, Кирилл, я считаю, что прохождение этого кризиса зависит от потенциала семьи. На мой взгляд, сейчас в большей степени это тест на супругов, на их совместимость в экстремальных условиях. Раньше им удавалось миновать эту проблему, убежав на работу, прикрывшись какими-то делами или психологически нивелировав общением с друзьями, походом в кино, театр, ресторан… Это было как обезболивающее, но проблема не решалась, сейчас резко отменили социальную анестезию, и человек остался со своей болью один на один, и с проблемами внутри семьи, всё это резко обостряется. Вот это и есть испытание для всех.

На этой реплике зазвонил телефон.

– Алло!

– Это курьер с доставкой, буду через десять минут у Вашего дома.

«Медицинские маски привезли», – обрадовался Кирилл. Это был самый огромный дефицит во всём городе, да что в городе, во всём мире! Маски нельзя было нигде достать по

разумной цене, а та, что предлагали спекулянты, Кирилла не устраивала совсем. Имея зарплату обычного служащего, он не мог позволить себе так раскошелиться. Поэтому ему пришлось заказать спортивные маски – единственное, что ещё в городе осталось доступным по нормальным ценам. Ещё неделю назад раскупили все строительные респираторы, остались только спортивные маски. Кирилл вспомнил забавный случай, когда месяц назад заходил в аптеку в поисках масок, но продавщица сделала удивлённые глаза, словно он спрашивал у неё что-то запрещённое или то, что никогда там не продавали по определению. Кирилл в такие моменты смущался, но, придя в себя, оценивал по достоинству всю дерзость и смелость ответов продавщиц. Ведь они натасканы на такое общение своей работой. Вообще Кирилл долго раздумывал и про врачей, которые в эти дни получили невероятную медийную популярность. Люди в специальных халатах и медицинских респираторах были везде, кто-то из них в эти беспокойные дни щедро раздавал интервью по примеру американских звёзд киноиндустрии. «Почему я не врач?» – задумался Кирилл, но вдруг вспомнил недостойный пример доктора Менгеле из печально известного лагеря Освенцим. Он понимал, что такой пример не годится для этой ситуации и тем более для подражания. Просто тем самым Кирилл как бы успокоил себя, понимая, что важна не сама профессия или род деятельности, важен сам человек, доброта его помыслов. А пустой хайп в эти дни поднимают люди разных специальностей.

В голове у Кирилла были мысли про социальную разобщённость, которую проповедовали городские власти. Это нужно было для того, чтобы сохранить как можно больше жизней из-за распространения инфекции. Слово разобщённость его совершенно не устраивало, в его нравственной картине мира разобщённость была чем-то плохим. Чтобы действовать, нужно, наоборот, объединяться, во всяком случае так учили старые военные плакаты.

К вечеру Кирилл перебирал старую кладовку, поскольку карантин приковал его к своей квартире и позволил наконец-то найти для этого время. И вдруг неожиданно он обнаружил старую бутылку кагора. Радость охватила Кирилла: времена выдались небывало депрессивными, а в такие дни хочется распить алкоголь.

– Откуда у нас бутылка вина? – спросила жена Юля.

– Случайно обнаружилась посреди старых вещей на полках в кладовой, – ответил Кирилл.

Его супруга давно не была в Северной Италии, где как раз находился эпицентр катастрофы. Она соскучилась по изысканному вкусу итальянских вин, круассанов и булочек бриошь, аромат которых разносился по утренним улицам городов. Это был обворожительный запах свободы и наслаждения, утреннего солнца и пьянящей молодости. Сегодня там все подругому, все иначе, подумала Юля.

– Как замечательно, что у нас есть эта бутылка вина, – произнесла Юля. – Мы можем отметить важное событие, а в тосте пожелать всем здоровья, – продолжила она. Любительница культурных прогулок по городу, Юля испытывала дискомфорт, чувствовала себя скованной, запертой в клетке львицей. Её нутро протестовало, хотело вольницу, но вторая её часть чувствовала опасность и переживала за себя и ребёнка…

Бокалы быстро наполнились красивым изумрудным цветом.

– За здоровье! – успел практически шёпотом воскликнуть Кирилл, прежде чем сладковатый и ароматный напиток исчез из бокалов. Настроение быстро стало меняться, хандра и апатия сменились приятным самочувствием. Кирилл рано встал и не очень выспался, эти походы на молочную кухню были в самые утренние часы. К тому же бокал вина окончательно вывел его из строя. Мимолётом он вспомнил печальную статистику от городских служб, что в городе резко вырос алкоголизм и домашнее насилие, но он гнал эти мысли от себя прочь.

Кирилл томился в ожиданиях известий об очень важном деле, деле, которое, по его мнению, может изменить если не всё, то очень многое. Но пока только он видел, как город накрывает тень от Уханя.

Последовав в спальню и разместившись в кровати, он пытался заснуть. Вспомнил про элементы дыхательной гимнастики, о которой прочитал, изучая практики йогов. Эта гимнастика хорошо справлялась с задержкой сна. Он выдыхал, считая до четырёх, задерживал дыхание до семи секунд, и только после выдыхал ещё восемь секунд. «Все мы вирусологи, все мы вирусологи, все мы вирусологи», – крутилось в голове Кирилла как колыбельная песня. Этот сон был необычно крепким, и даже плач ребёнка его не смог разбудить. То нервное напряжение, которое властвовало в городе, быстро отнимало душевные и физические силы.

Способы регуляции своего эмоционального состояния в условиях кризисных состояний.

Психофизиологические способы. Например, методика Шульца или «Ключ Алиева», где путём суггестии (самовнушение), самогипноза и изменением своего сознания вы изменяете настройки своего психофизиологического аппарата (например, упражнение «левитация» из первых ступеней методики). Вы закрываете глаза и силой мысли заставляете ваши руки «парить» в воздухе. Для этого требуются максимальная мышечная релаксация и концентрация внимания на вашем организме. Аналогичным образом можно вызывать изменения терморегуляции в различных частях вашего тела, вызывать «чувство тепла или холода». Главная задача – снизить физиологические последствия стресса: нормализация дыхания, работы сердечно-сосудистой системы, потоотделения и др.

Техники нейропсихолингвистического программирования. Одной из уникальных техник является техника «якорения». Вспомните то время, когда вы были счастливы и полностью удовлетворены своим состоянием, были в гармонии с миром. Что вас окружало при этом? Шум моря, возможно, остались памятные фотографии, все артефакты, которые эмоционально связывают вас с этими прошлыми переживаниями. Теперь достаточно активизировать эту ассоциативную память. Активируйте этот «якорь» и погрузитесь в приятное прошлое, которое станет для вас актуальным сейчас, и произойдёт замещение отрицательных переживаний.

Арт-терапия. В рамках этого метода главное – выбрать своё направление: лепка, рисование, аппликация, работа с глиной и др. Сюда можно отнести и фототерапию. Переключение внимания на природу, природу вещей позволяет расслабиться эмоционально нашему организму, снять усталость и вытеснить беспокойство.

Дыхательная гимнастика. Метод А. Н. Стрельниковой, основанный на газообмене, способен естественно и эффективно восстановить наш организм. В упражнениях задействованы многие системы организма. Принцип дыхания – быстрый вдох носом каждую секунду во время выполнения упражнений. Вдыхать нужно активно, напряжённо, шумно и через нос. Выдох незаметный, он происходит сам собой.

Существует огромное множество различных способов избавиться от навязчивых мыслей по поводу заражения. Если вы не можете психологическими способами преодолеть обсессивные (навязчивые) мысли, необходимо обращаться к специалистам.

Глава 1. Багровый закат



В последних донесениях из средств массовой информации веяло холодом, интернет изобиловал фотографиями переполненного входа у вестибюлей станций метро и пробок из автомобилей, рвущихся в Москву. Вдруг опять у Кирилла возникла аналогия с танковыми клиньями Манштейна в сорок первом. А может, не Манштейна, Кирилл уже плохо помнил всех этих немецких главнокомандующих.

Бесконечные репортажи из многочисленных поликлиник и больниц вызывали сильное беспокойство. Почему-то Кирилл запомнил, что нужно всё тщательно дезинфицировать. Казалось уже, что он лично был знаком с этим Вирусом, что у него есть фамилия, имя и отчество и его разыскивают по всей столице в каждом жителе. В эти дни откровенность была в дефиците. Даже близкие знакомые в разговоре не позволяли искренность. Всеобщая неразбериха, замешательство и страх охватили всех и каждого жителя этого города. Кирилл внимательно всматривался в диаграмму роста числа заболевших. Эти пики были багрового цвета, переходящего в чёрный. Как увлекающийся рисованием, он понимал, что этот цвет означает Танатос, стремление к смерти, кровь и состояние возбуждения. Ему казалось, что человек, который занимается созданием этой визуальной графики, очень хорошо знаком с психологией. Потому что интуитивно угадать было сложно по цветам их значение. То есть кто-то умышленно создавал психологическое напряжение в обществе, чувство беспокойства. И вдруг он вспомнил, как один вельможа на Украине признался в том, что закрытие парков – это психологический эффект. Нужно как-то усилить страх, люди перестали бояться, вот поэтому закрыли скверы, хотя эффективности от этих мер не было никакой.

На протяжении всего утра Кирилл боролся с невидимой инфекцией. Он вынул из шкафа старую бутылку со спиртом, который когда-то ему передала его мама. Тогда он смеялся, – зачем

она ему? Сейчас он был жутко благодарен и признателен своей матери за этот бесценный подарок. Он метался по комнатам, протирая смоченной в спирте ватой всё подряд: дверные ручки, выключатели, розетки, спинки кресел, телефон, пульт от телевизора. Всё вызывало подозрение. Навязчивость заставила его выскочить на общую площадку с соседями и монотонно вытирать дверные ручки и замок. Он даже не поленился вызвать лифт и, когда кабина распахнула свои двери, быстро вбежал туда и накинулся на лифтовые кнопки. «Обеззаразить, обеззаразить, обеззаразить, обезОБРАЗИТЬ, тьфу ты, оговорился», – вслух выкрикнул Кирилл. Его нервы были напряжены дневным выпуском новостей и лентой интернета, где наперебой известные доктора призывали «сидеть дома» и «мыть руки». Сидеть дома и мыть руки стало какой-то навязчивой мантрой для Кирилла.

– Дорогая, а что ты думаешь про это? – спросил Кирилл свою супругу Юлю.

– Я полагаю, что мыть руки необходимо, но смывать каждые пять минут защитный слой с них тоже вредно. Это сушит кожу, вредит ей и даже создаёт обратный эффект.

– Полностью с тобой согласен. Но мне всё время хочется мыть руки. Только волевым усилием заставляю себя это не делать лишний раз.

– Именно, это нужно контролировать, иначе мыло в доме быстро закончится, – заключила Юля.

– Вообще, полезно тело мыть отваром трав или солёной морской водой, не случайно на море очень полезно. Морская солёная вода там тоже обладает дезинфицирующим эффектом.

– Да, но море очень далеко, на улице холодно. Когда поедем на море, вообще сейчас неизвестно в этих условиях.

И действительно, планы на отпуск стремительно рушились. Кирилл уже не надеялся провести свой уик-энд с семьёй на море. Он утешал себя, находил какое-то разумное объяснение этой трагедии, этим непредвиденным обстоятельствам. В интернете очень много писали про причины и источник этой заразы. Кирилл находился в полной растерянности и смятении, он не верил, точнее, не хотел верить официальной позиции, которая настойчиво внушала – всё это случайное сочетание обстоятельств и не более. «Какая летучая мышь? – думал Кирилл. – Неужели это возможно? И неужели с нашей медициной двадцать первого века какая-то мышь может устроить такой переполох?» Больно неуклюже выглядели официальные версии, и был соблазн поверить в неофициальные, которых было слишком много, нужно было только выбрать одну понравившуюся.

Кирилл вынашивал планы свозить свою любимую жену на море, чего она так долго хотела. Да и сам он понимал, что только море даёт большой положительный эффект. И сам отпуск он не представлял без моря, без пляжа и солнца.

Они жили ожиданиями будущего своего положения, свои неудачи они оправдывали тем, что когда-то наступят лучшие времена. Но эта, неожиданно возникшая ситуация предательски разрушала мечты Кирилла и Юлии. Ведь главное – его ожидание, которого он ждал с трепетом, как ждут прихода весны и любви молодые, было под угрозой неисполнения. Вся жизнь Кирилла была в режиме избегания неудач, хотя должна была быть в режиме достижения успеха.

Ему казалось, что все вокруг сговорились, мир стоял на краю пропасти, а многие люди не понимали, не осознавали этого. Это был их выбор, их защита. Они верили в то, что природа естественна и нужно только ждать. В эти дни творилось невообразимое.

Кирилл позвонил своему старому приятелю, который жил далеко в провинции, на отшибе цивилизации, как, собственно, когда-то и сам Кирилл, но который теперь, со столичным снобизмом, оценивал всех свысока этого полёта. Друг только ещё больше встревожил Кирилла, он взволнованно спрашивал у него:

– Не умрём ли мы все?

На что Кирилл, практически по-казённому, приказал сохранять спокойствие и не паниковать, хотя сам был в полном недоумении от происходящего. Но нужно было брать в руки и себя, и приятеля.

– Знаешь, в конце концов, все умрут, все мы смертны. Поэтому рано или поздно это случится, и нужно принять как данность и успокоиться.

Кириллу показалось, что он хоть как-то успокоил друга, хотя сам он ещё был далёк до финиша покоя.

После разговора Кирилл обратил внимание на стол, на котором лежал подготовленный Юлей список продуктов. Там значилось: фрукты, овощи, хлеб, яйца… Кирилл хотел поддаться соблазну и купить килограммы гречи, муки, крупы, но останавливал себя, одергивал. Пока ещё в трезвом уме, питание есть, зачем это всё?

У дверей магазина Кирилл долго озирался, выискивал взглядом полицейских, для которых заранее демонстративно сжимал в руках цветастый пакет из какого-то известного гипермаркета с призывами «помочь бездомным детям» и «лично спасти детей». Да и раньше он ходил с таким, но почему-то испытывал смущение, а не гордость за надпись. Этот пакет должен был быть неким паспортом, правом на прогулку! Ведь именно поход в продуктовый магазин пока не был под запретом и считался богоугодным, необходимым делом. Эти нелепые перчатки и респиратор, который Кирилл второпях успел на себя надеть, были непривычными в использовании. Дышать было невозможно, Кирилл постоянно жадно хватал воздух.

Когда он увидел цены на чеснок и лимоны, ему поплохело окончательно. За один килограмм лимонов предлагалось заплатить в десятикратном размере больше, чем до этого кризиса. Под ценником огромными буквами красовалась надпись: «Суперцена!»

«Это форменное издевательство», – подумал он, но на всякий случай решил фотографировать, чтобы показать любимой Юлии. Ведь он каждый раз хотел её удивить, освежить свои отношения. Показать ей свою любовь. Он знал, что женщинам нужно периодически демонстрировать чувства, для них это очень важно. А с его жизнью трудоголика и занятого человека это было делать непросто. Иногда он с трудом находил время в своём прагматичном расписании, чтобы просто жить и наслаждаться этой жизнью, любить своих детей и свою супругу и дарить им бесконечную радость и благодарность.

Кирилл привычным образом рассматривал товары и всё больше и больше поражался заметному росту их цены. «Как же можно наживаться на людях в период кризиса?» – отчаянно размышлял Кирилл. И тут же вспоминал цены на медицинские маски, которые продавались в интернете. «Кому война, а кому мать родна», – вспомнил он.

Вблизи касс были очерчены стоп-линии, так называемые социальные дистанты в полтора метра. «Почему полтора, – думал Кирилл, – ведь какой-то вирусолог объявил, что вирус распространяется при чихании на четыре метра, а где-то было сообщение, что он сохраняет свою активность в течение шести часов после ухода человека». Поход в магазин был мучительным испытанием для Кирилла, вообще любой выход из дома – это борьба со страхами. Разные мотивы разрывали его.

Необходимость быть дома на протяжении двадцати четырёх часов изменила привычный уклад жизни Кирилла и, хотя он не страшился усталости и занятий с детьми, но даже для него это было предостаточно.

– Буква «А», асфальт! – с весенним придыханием произнёс Кирилл. Каждый день он занимался со своим ребёнком и играл в забавную электронную игру – алфавит, где нужно было нажимать клавиши с буквами и произносить первое, что пришло в голову, начинающееся на эту букву. – Буква «Ч», чипирование, – неожиданно вырвалось у Кирилла. Ой, какое-то бессознательное словцо, наверняка из последних новостей. Кирилл читал, что скоро нас всех через вакцины ожидает чипирование. Это была никакая ни фантастика, учёный муж-бюрократ, владелец какой-то лаборатории из России в своём интервью открыто заявлял, что такие микро-

схемы уже готовы, осталось отладить сам процесс. Эта мысль Кирилла очень сильно волновала, он понимал, что те аргументы за эту процедуру, которые приводил чиновник, не выдерживали критику. «Мониторинг измерения температуры?!» – удивлялся Кирилл. Да порой звонишь в скорую, попадаешь туда не сразу, и там переключают на вызов «неотложки», которая приезжает в течение часа, другого. «Нужна им наша температура», – возмущался Кирилл. Здесь что-то не так.

Кирилл вспоминал документальные фильмы «Би-би-си» о загадках природы. Уже тогда, лет десять назад, в тело орлов имплантировали специальный датчик, по которому определяли геолокацию птицы.

Но он утешал себя тем, что большинство наших врачей просто не будут выполнять эти приказы, проводить эти эксперименты. Наши врачи воспитаны по-советски, и пока есть это поколение, опасаться не за что. Они всё-таки немного изучали марксизм-ленинизм, где раскрывались истинные цели капитала и буржуазной медицины.

Он вспомнил, что вчера около дома одна престарелая женщина твердила, что будь сейчас Советский Союз, он бы не допустил этой эпидемии. Кириллу хотелось верить в эту версию, потому что он, как и большинство людей, представлял эти обстоятельства результатом чудовищного мирового заговора и, хотя одни факты противоречили другим, тем не менее это успокаивало Кирилла, поскольку официальная версия казалась слабой. В интернете ползли слухи про какого-то международного основателя крупной финансовой компании и его интересах. С одной стороны, Кирилл не понимал, зачем подвергать мир такой опасности, если ты сам часть этого мира. А с другой – он вспоминал историю, где в своё время многие крупные банкиры и промышленники с радостью финансировали фашизм Гитлера, который был самой страшной пандемией за всю историю человечества, при этом не объявляли карантина. Эпидемия фашизма, полагал Кирилл, не преодолена до сих пор, её отдельные очаги возникают в разных частях света, это как вирус, который живёт в человеке, а при определённых обстоятельствах просыпается, фашизм – это тёмная сторона человечества. «А может, снова настало время?» – с ужасом задавался вопросом Кирилл.

Он ещё больше расстраивался, он думал о своих детях, близких людях, весь мир, казалось ему, находится под угрозой этих коварных заговорщиков. Точно ведь есть заговорщики! Он убеждал себя в том, что злая сила должна быть материализована в чём-то, так легче её представить и бороться с ней.

Кирилл читал последние новости в интернете про пробки на подъездах к столице из-за пропускного режима и коллапса в метро. Это точно апокалипсис! Фильм-катастрофа! Никто ничего не понимал вокруг, но все действовали по каким-то инструкциям, как в фильме суррогаты, казалось, что люди были биороботами, которые вышли из-под контроля, запутались в своих программах, выдавали ошибки.

Кирилл, чтобы отвлечься, включил музыку. Обычно он любил старую восьмидесятых или девяностых годов американскую дискотеку. Звонкий и мелодичный голос девушки утопал в громком мужском басе. Это сочетание производило терапевтическое действие на Кирилла. Вообще он был меломаном, ему не нравились современные композиции. Он любил прошлое. И эта старомодность вполне его устраивала. Когда все слушали новомодные хиты, он находил давно забытые песни прошлых лет и погружался в психологическую нирвану. Это была музыкотерапия, она играла очень важное значение в его жизни. Иногда к ней он приобщал жену и ребёнка. Они с удовольствием разделяли его вкусы, и даже Гриша неловко пританцовывал. В этом возрасте ребёнок не ведает чувства неловкости или стеснения, он выражает самого себя, не играет какую-то роль, не надевает масок. Поэтому дети наиболее искренни в своих желаниях и поступках. Они не способны обмануть ни других, ни себя.

И снова наступал вечер, и этот оранжево-багровый закат представал как живой демон, а его ореол устрашающе заглядывал в окно…

Как нам преодолеть проблему психосоматической интервенции? Может ли сама информация о распространении вируса каким-то образом повлиять на наше физическое здоровье? Согласно концепции психосоматической детерминации заболеваний, любые негативные состояния психики оказывают неблагоприятное воздействие на нашу телесность, а соответственно отражаются на состоянии нашего здоровья.

Формирование негативных представлений и прогнозов программирует нашу психику на неудачу. Включается мотив избегания неудач вместо более конструктивного – достижения успеха. Это пассивно-оборонительная позиция психики часто не срабатывает.

В условиях эмоционально-психологического напряжения и ожидания негативного сценария появляются страхи и фобические состояния, переживания, стресс. Всё это истощает наш организм, обессиливает иммунную систему, которая уже не может решительно противостоять угрозе. Вот причинно-следственная связь между психикой и телом.

Выход из этого порочного круга видится, прежде всего, в создании положительного образа мыслей. Человек должен избавиться от апокалиптических фантазий и заставить думать себя рационально.

Для этого необходимо отвлечься. Ещё психолог Д. Карнеги в своём известном бестселлере «Как перестать беспокоиться и начать жить» предлагал фигурально выходить из ситуации тревоги с представлением о неопределённом будущем, завершённом прошлом и артикуляцией на настоящем. Только так, в осознанности настоящего мы можем жить.

Иными словами, не нужно беспокоиться о тех событиях, которые, возможно, с нами когда-то случатся. Необходимо лишь стараться приложить, если это возможно, максимум усилий, чтобы не допустить негативного сюжета.

Каждый из вас в состоянии вытеснить беспокойство из-за коронавируса и приступить к плану санации своего организма.

Глава 2. День поражения



Весь день небо было хмурым. Дождь сочетался с промозглым ветром и налётами снега. Не характерная для апреля погода ещё больше вгоняла в тоску. Где-то там за окном вдалеке гремела поливальная машина, помогая дождю делать свою работу. Кириллу казалось, что силы природы объединились в борьбе с заразой – ветер и дождь омывали грешную столичную землю, смывали в сточные канавы все нечистоты этого большого города.

Кирилл старался придерживаться установленного графика – это единственный путь для сохранения сил. Он вставал ранним утром, пока спали родные, делал небольшую гимнастику, иногда халтурно, словно из-под палки. Но перебарывал себя, заставлял, поскольку понимал значение физических упражнений. Затем он готовил нехитрый завтрак, но обязательно полезный, богатый клетчаткой и витаминами. Наливал из кофемашины большую чашку крепко заваренного кофе со взбитым молоком на специальном капучинаторе и, расслабившись в кресле, с первыми лучами солнца жадно читал ленту новостей в сети. Кофемашина предательски шумела, её шум мог разбудить жену и ребёнка, поэтому Кирилл старался плотно закрыть двери и без лишней надобности не греметь тарелками.

Когда-то раньше Кирилл предпочитал чай или какао, но его супруга давно и безвозвратно привила ему любовь к зерновому кофе – настоящему итальянскому с прекрасным ароматом и вкусом. Иногда он открывал коробку с зёрнами, брал одно из них, наиболее крупное, подставлял к носу и наслаждался симфонией запахов. Ассоциации уносили его в какие-то далёкие страны. Несмотря на то, что кофе был итальянский, Кирилл представлял Бразилию или Аргентину, эти очень далёкие от него народы. Возможно, потому что когда-то он с забвением зачитывался романами Коэльо, где главные герои сохраняли мужество и спокойствие в самых невероятных и отчаянных ситуациях, полных мистицизма и опасности. Воспоминания о романах завораживали Кирилла, отвлекали от реальности и переносили куда-то в прошлое, где он беззаботно мог наслаждаться гением бразильского писателя.

– Юля, ты читала Коэльо, Фаулза?

– Да, когда-то читала Коэльо. Но это было очень давно. Ещё читала Гарсиа Маркеса с его магическим реализмом. Это увлекательное путешествие в мир фантазий и человеческих судеб.

– Маркеса не читал, но читал Фаулза. Помню его «Мантиссу». Это невероятное произведение. Я несколько дней усваивал его содержание. Знаешь, как бывает, смысл не сразу открывается, а волнами, такие смысловые афтершоки? Накатывает, сотрясает твоё сознание с новой силой после прочтения уже.

– Да, согласна, что-то подобное испытывала. Может, это ещё связано с нашим состоянием души?

– Писатели или художники говорят, что им для творчества нужно вдохновение. Но это же самое вдохновение нужно и читателям, и зрителям. Иначе не получится глубокого осмысления произведения или картины. Будет поверхностно.

– Ты интересно заметил, я об этом не думала. Мне казалось, что потребитель всегда пассивен.

– Пассивен только обделённый талантом потребитель. А талантливый потребитель, читатель, созерцатель всегда активен и усваивает работу целиком без остатка.

– Давай, наконец, посмотрим новости, может, что-то важное скажут.

Кирилл включил телевизор, хотя делал это безо всякого удовольствия. Особенно его раздражали электронные звонки на телефон с расспросами о том, какой канал он смотрит.

В новостях Кирилл всё больше и больше узнавал негативного, в социальных сетях поднимали свои головы экстремисты, садисты и просто агрессивно настроенные люди. Агрессии точно стало намного больше, чем раньше, из-за этого он переживал. Кирилл прочитал странную новость, которая его поразила: одна известная певица снялась в скандальной киноленте, организованной на деньги американских спонсоров. И хотя Кирилл сам лично не смотрел такие фильмы, но чутьё подсказывало – то, что снимают американцы про нашу страну, является плохо состряпанной фальшивкой.

Читая содержание киноленты и споры в сети, Кирилл понял, что и раньше нападкам подвергалась история его страны, судьбы людей. На костях устроили свои пляски производители дешёвого массового кино. И здесь Кирилл снова вспомнил о том, что согревало его душу последние недели, – важное событие, которое должно было произойти и которого он ждал, казалось ему, отсрочилось во времени.

– Доброе утро! – отозвалось в коридоре. Кирилл обернулся и увидел супругу, которая потягивалась спросонья, и бегущего навстречу отцу малыша. Его кудри ещё больше накрутились во сне, и Кирилл, предвещая утреннее расчёсывание, поморщился. Когда малыш кричал и плакал от попыток расчесать его, Кирилл сам испытывал дискомфорт и страдания, словно это его подвергали мукам инквизиции. В такие моменты он вспоминал «Молот ведьм», где описывались жестокие наказания в Средние века, и ему становилось легче, поскольку он понимал, что человек может выдержать куда более невыносимые страдания, чем «поглаживание» гребешком по голове.

– Как спалось? – спросил Кирилл.

– Очень даже неплохо, – ответила Юля. Последнее время она совсем приуныла. Заточение и ограниченные походы в магазин её совсем одолели. Да и как сохранить самообладание в такой ситуации, если все развлечения, даже прогулка в парке, под запретом. Это было мучительно больно осознавать. Юлия даже в этой ситуации стала завидовать гастарбайтерам, которые свободно перемещались по столице, с них не требовали паспорта и электронные пропуска. Тем временем она как безработная домохозяйка, за которую не могли поручиться работодатели, могла рассчитывать лишь на быстрый визит в магазин и аптеку, что разрешалось действующими предписаниями. Она видела, как Кирилл пытается разнообразить её жизнь, но старалась не выступать без причин, ведь понимала, что ему трудно в эти дни, как и всем людям, которые были в смятении и непонимании. Кирилл особенно остро реагировал на просьбы жены, ведь её работа по дому возросла. Пустые слова и обещания не были репертуаром Кирилла в выражении любви, безмолвно делами и заботой он доказывал свою преданность и заботу.

Прогулка с ребёнком была огромным испытанием для Кирилла, он переживал за супругу и сына, часто отговаривал, но, понимая необходимость свежего воздуха для детского организма, быстро уступал в споре жене. Он занимал свой пост с военным биноклем и контролировал «горизонт событий». В случае появления наряда полиции он немедленно должен дать условный сигнал. Всё это ему напоминало военно-исторические фильмы, где советские партизаны и разведчики в тылу врага вели опасную игру. Подвергая себя огромной опасности, они совершали колоссальный подвиг. Удивительно, раздумывал Кирилл, но почему это демократы всегда ругают его народ, третируют и обвиняют в раболепии и подчинении. Советский народ – один из немногих в Европе, кто сражался за свою свободу и принял вызов фашистов. Все европейские народы, за исключением некоторых пассионариев, отказались от свободы, выбрав жизнь при фашистской оккупации. «Да, а что это уже за жизнь?» – вздрогнул Кирилл. Это не жизнь, это существование. Поэтому наш народ – самый свободный в этом мире, по крайней мере, в годы войны он не словами, а делом доказал это. Показал пример другим народам, как нужно бороться за свою свободу с извергами и палачами. Приближался День Победы…

Кирилл постоянно вспоминал интервью известного тележурналиста, который оказался госпитализированным в одну из местных больниц с подозрением на заболевание лёгких. Кириллу особенно запомнилось описание холодных стен больницы и бездушных дезинфекторов, которые зачем-то, по словам журналиста, разбудили всех в пять утра, как в карцере, выпроводили в коридор и стали поливать хлоркой. Журналист рассказывал про дедушку с катетером в общей палате, который особенно мучительно переживал эту ситуацию. Зачем это нужно было делать в пять утра, журналист не понимал, как и Кирилл не понимал всей этой медицинской логики. Ему приходилось встречаться с разными врачами. Одни были заботливыми и обходительными, верно исполняли взятую клятву. Но были и те, кто не стеснялся брать с несчастных больных деньги, шантажировать, пугать их. Да, к сожалению, врачи – часть общества, и если общество тяжело больно, то и врачи тоже. Кирилл рассуждал не про вирус, он рассуждал про моральные пороки современного общества.

После игры с ребёнком и влажной уборки Кирилл снова взглянул в ленту интернета, где значился перенос, не то временная отмена празднования 9 Мая. Для Кирилла, как и для большинства разумных людей, это был священный праздник. Хотя Кириллу, откровенно говоря, не совсем нравилась эта религиозная процессия с фотографиями покойных ветеранов, она ему напоминала древние языческие культы. Тем не менее он давно приготовил фотографии своих дедов и водрузил их на холсты, которые использовал для рисования. Отмену Дня Победы Кирилл воспринял с большой горечью. «Какой-то невероятный символизм происходит!» – размышлял он. Если мы не празднуем победу, что же тогда мы будем праздновать? Неужели поражение?

Фотография фронтовика и боевого офицера, деда Кирилла, наклеенная на лист картона, – стояла мрачно в углу, погружаясь в тень самоизоляции. Какое-то чувство стыда накрыло Кирилла, ему было неприятно от того, что он не мог изменить ситуацию, и совестно перед дедами, которые в своё время не испугались и не отсиживались в карантине при эпидемии фашизма, а он трусливо сидит.

Солнце быстро опускалось за горизонт, и очередной мрачный день подходил к завершению.

Глава 3. В диалогах о Боге



Наступал восемьдесят седьмой день карантина, который объявили местные власти. Улица отдавала холодным пронзительным ветром с дождём. Даже если бы прогулки были разрешены, Кирилл бы точно никуда не пошёл. Погода своим зловещим видом несла знамение – печать страха и отчаяния. Все парки, скверы и детские площадки были опечатаны и огорожены. На них висели отторгающие надписи и фантастические коллажи страшного вируса с латинским названием и порядковым номером. Такое впечатление, что в своих подвальных лабораториях «шаманы» в белых халатах в микроскопы фотографировали главного «убийцу», а потом развешивали его «лицо» по всему городу.

Накануне этого дня Кирилл долго обсуждал с Юлей, как могут отменить верующим людям их священное право и последнюю отдушину— походы в храмы и церкви. Хотя Кирилл не соответствовал статусу последней моды – быть верующим, он тем не менее глубоко им сочувствовал. В прессе вылезла демоническая сила, с экранов доносились проклятия всем, кто нарушит «священную Самоизоляцию». Кириллу вдруг показалось, что светлый праздник Пасхи подменили каким-то инфернальным сатанинским культом-торжеством самообречения на одиночество, на духовную нищету.

Кирилл позвонил своему коллеге по работе, необходимо было уточнить задание, которое прислали на почту. В разговоре речь зашла о религиозном празднике, куличах. Максим относительно недавно влился в рабочий коллектив, и у Кирилла уже сложилось о нём некоторое представление. Характерной чертой Максима был его «воинствующий атеизм», как сперва показалось Кириллу. Но воинствующий атеизм на самом деле был чем-то добрым и советским, означающим, прежде всего, веру в добродетель науки, а не в религию. В новых условиях это

явление отражалось иначе. На все религиозные праздники Максим с регулярным ехидством присылал в общий чат группы издевательские шутки над верующими, над их святынями, каждый раз унижая их и подчёркивая скудоумие. Взрослые и мудрые люди никак не реагировали на эту бестактность. За всю свою жизнь они видели много таких «Максимов», и реагировать теперь, на склоне лет, им не было никакой нужды, они, видимо, пропускали эти высмеивания как назойливый писк комара.

Атеизм, по мнению Кирилла, не должен выражаться в обидных высказываниях, в злых надругательствах и оскорблениях. Создавалось впечатление, что Максима в детстве кто-то очень сильно обидел. Этот кто-то наверняка имел отношение к церкви и религии.

– Представляешь, – начал Максим, – после очередного сборища в храме заболели ещё двадцать человек!

Максим был вне себя от ярости. Кириллу казалось, что новость о распространении заразы среди верующих даже нравится Максиму. А это фарисейская забота якобы об их здоровье подчёркивала особенное лицемерие говорящего.

– Но, подожди, откуда тебе знать, что именно поход в храм стал причиной инфекции? – вдруг парировал Кирилл. – Я читал, что самовнушение даёт эффект плацебо. Это когда человек уверен, что нет опасности, отсюда отсутствие страха и стресса, высокий уровень иммунитета – и инфекция не попадает, – продолжал он.

– Это и так понятно! – почти кричал с каким-то возвышенным чувством в голосе Максим. – Где скопление людей, там и будет зараза. Моя мать – врач, и она говорит, что смертность высокая, что всюду врут и занижают цифры! – с надрывом в голосе сказал Максим.

– А что же тогда ты молчишь про метро? Где не так давно создали огромную очередь на пропуск через турникеты! – заметил Кирилл.

Максим замялся, начал что-то бессвязное говорить, ведь его увели от цели, от главной мишени – чувств верующих людей. На этом разговор быстро скомкался, и Кирилл, решительно попрощавшись, повесил трубку.

– Добро пожаловать к праздничному столу, – доносилось с кухни. Юля вместе с сыном Гришей сидели за праздничным пасхальным столом. В центре стоял самодельно испечённый Пасхальный кулич. Он был красивым, ярким, от него веяло каким-то свечением и благоуханием.

– Это ты сама испекла? – спросил Кирилл у супруги.

– Конечно, – ответила Юля.

И действительно, Кириллу стало вдруг не по себе, его супруга была мастерицей на все руки. Даже если бы магазины закрыли все, с ней бы он не пропал. Кирилл любил Юлию безусловно, но эти её качества домохозяйки и заботливой материли только усиливали чувства Кирилла. Бессознательно любовь от матери постепенно переходит на замещающий её субъект, и сила этой любви будет целиком зависеть от способности девушки копировать мать. Все мужчины испытывают подобную психологическую дилемму, но Кирилл один из немногих, не только испытывал, но и осознавал её как объективную реальность.

Во время трапезы Кирилл вдруг вспомнил своё детство во время празднования Пасхи. Он не понимал, почему современные демократы и политики так ненавидят всё советское, почему они искажают факты о якобы имевшем место унижении верующих в советские времена. Ведь тогда, во время этого праздника, храмы ни разу не закрывали. То время Кирилл вспоминал с трепетом, заранее с ребятами они готовили вёдра, большие вёдра. Ходили в своём и соседнем районах с самого раннего утра. Казалось, сам Иисус их поднимал, чтобы благословить на пасхальный поход. Тогда Кирилл не воспринимал этот праздник как религиозный, он для него был светский, жизнеутверждающий, приспособленный к советскому быту, как, скажем, Новый год. Собирательство разноцветных пасхальных яиц было для ребят тогда неким

соревнованием, им с радостью открывали двери и на призыв «Христос Воскрес» давались конфеты, куличи и разноцветные яйца – все атрибуты этого дня.

– Как замечательно, что это время мы проводим всей семьёй, – восхищалась Юля. Она старалась взбодрить себя и Кирилла и найти нечто положительное в этом стечении обстоятельств.

– Несомненно, это так! – подыгрывал ей Кирилл. «Светлый праздник Пасхи скоро тоже будет "цифровым". Это социальное разобщение всех усадит за индивидуальными компьютерами с иконой и молитвой», – с негодованием думал Кирилл.

Раздумье про бога утешало Кирилла, оно создавало иллюзию быстрого воплощения в жизнь его навязчивой мечты, которую он торопливо подгонял последние недели.

После завтрака Кирилл посмотрел выступление очередного светского «философа-проповедника». В эти дни он популяризовал идеи Хайдеггера и Ницше. Призывал переформатировать религию, отказаться от церквей и создавать общины, где каждый бы был занят своим хозяйством. В современное время Кириллу казалось, что этот горе-философ с жиденькой и неухоженной бородёнкой несёт какую-то чепуху. С пыльных полок достал «философский хлам» вдохновителей гитлеровцев и неуклюже вдыхает жизнь в эти мёртвые афоризмы. Этот философ на своём популярном канале возвышал гордыню, кичась миллионными подписками с надменностью какого-то «попа», заявлял о своей электронной пастве, поучал её. Кириллу казалось, что в эти дни настало время каких-то фриков, что это разверзлись небеса и сам сатана вещает их голосом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.