

18+

Наталия Порывай

Я ничего не должна тебе, мама

Когда материнская «любовь» становится клеткой...



Наталья Порывай

**Я ничего не должна тебе, мама.
Когда материнская «любовь»
становится клеткой...**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72041815

ISBN 9785006721364

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Маргарита, талантливый психиатр, спасает чужие жизни, теряет собственную: брак рушится, дети остаются с бывшим мужем, а мать требует вернуться в «идеальную клетку». Переезд, пациенты с трагедиями, сложные отношения затягивают ее в водоворот эмоций. Через истории пациентов с ПРЛ, депрессией, ПТСР и др. диагнозами, книга раскрывает искаженный болезнью мир. В центре сюжета – сепарация, борьба за право быть собой. Для тех, кто устал быть удобным и готов услышать: «Ты имеешь право на свою жизнь». Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Предисловие	5
Между долгом и свободой	8
1. Предновогодняя суета	8
2. Стас	13
3. Разногласия	18
4. Справиться со стрессом	25
5. Предложение	30
6. Рабочие моменты	37
7. Терапевтическая группа	47
8. Диана	55
9. Ссора с подругой	63
10. Снова Диана	75
11. Убежище	80
12. Взаперти	89
История первая. Алла	95
1. Треугольник Карпмана	95
2. Синдром отложенной жизни	104
3. Измена	109
4. ВИЧ	115
5. Суицид и грех	120
6. Ангедония и депрессия	126
Конец ознакомительного фрагмента.	130

**Я ничего не должна
тебе, мама
Когда материнская
«любовь» становится
клеткой...**

Наталия Порывай

© Наталия Порывай, 2025

ISBN 978-5-0067-2136-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Разве можно в страданиях стать человеком?

Человеком можно стать только в любви и понимании!

*Той, что не побоялась спуститься в ад, пройдя
его босыми ногами с фонарем в руках, освещающая путь
на свободу всем, кто хотел выбраться, посвящается...*

Предисловие

«Я ничего не должна тебе, мама» – это пронзительная история о женщине, разрывающейся между долгом и свободой, любовью и болью. Маргарита, талантливый психиатр, спасает чужие жизни, но теряет собственную: ее брак рушится, дети остаются с бывшим мужем, а мать требует вернуться в «идеальную клетку» семьи. Переехав в другой город, она пытается начать все заново, но старые раны, пациенты с их трагедиями, подруга с ее пограничным и диссоциативным расстройствами и запретная связь затягивают ее в водоворот эмоций, где каждый выбор грозит потерей себя.

Эта книга – гимн сепарации. О мужестве переписать сценарий жизни и сохранить надежду, даже когда кажется, что тьма поглотила все. Главная героиня, Маргарита, не просто помогает понять, что происходит с травмированным «ребенком», но и рушит стигматизацию, обнажая простую истину: психиатры – тоже люди. С теми же проблемами, страхами и ошибками. Они ежедневно ведут бой с чужими бедами, порой забывая, что сами нуждаются в помощи.

Книга создана на основе моих личных наблюдений и реальной практики. Она погружает в мир тех, чье восприятие искажено болезнью:

- пограничным расстройством личности,
- биполярным аффективным расстройством,

- тревожным расстройством,
- диссоциативным расстройством идентичности,
- расстройством пищевого поведения,
- пост травматическим стрессовым расстройством,
- депрессией и ангедонией,
- суицидальным и самоповреждающим поведениями,
- kleptomанией
- алко-, нарко- и созависимостями,

и психологическими проблемами: отсутствием сепарации, стрессом, треугольником Карпмана (ролями Жертвы, Спасателя и Преследователя), синдромом отложенной жизни, парентификацией, контрзависимостью, инфантилизмом и др.

Что я хотела показать этими историями?

Мать – это важный человек в жизни ребенка, который может как заботиться, так и разрушать. Это не про обиды, а про рост: взрослый «ребенок» должен осознать свои мотивы в токсичных отношениях, научиться выстраивать границы, чтобы не передать старый сценарий своим детям.

Расстройство личности – особая форма реагирования на мир. Ее не изменить, но можно научиться с этим жить. Цель этой книги – не только рассказать, что такие раненые люди с расстройствами личности есть. Но и показать, как они видят этот мир, ведь их видение отличается от «нормального». Не потому, что они это выбрали, а потому что так устроена их психика – это часть их болезни.

Если вы узнаете в персонажах живых людей – значит, мне удалось передать человеческое. Но конкретные судьбы здесь сплетены из множества нитей: чьих-то историй, случайных фраз, теней из моего прошлого. Это не документалистика, но и не чистая фантазия – скорее, попытка найти правду в том, что могло бы случиться, если...

При написании книги огромную помощь оказал психотерапевт, чьи знания и опыт позволили передать тонкие нюансы человеческого поведения и эмоций. Консультации специалиста обеспечили точность психологической составляющей текста и сделали повествование убедительным и реалистичным. Тем не менее, вся ответственность за интерпретируемый материал и сделанные выводы остается на авторе.

Эта книга – для тех, кто устал быть удобным, но верит, что за гранью боли есть свобода. Для тех, кто ищет силы сказать «нет» чужим ожиданиям и «да» – своей израненной, но живой душе. Каждая история здесь – как хирургический надрез, вскрывающий гнойник детских травм, но дающий шанс на исцеление.

Прочтите. Возможно, вы найдете здесь себя – того, кто наконец решится сказать: «Хватит. Я выбираю себя».

Между долгом и свободой

1. Предновогодняя суета

Предновогодняя суета забирала и без того беспощадно убегающее время у людей, которые не хотели запрыгивать в последний вагон уходящего года, откладывая покупки подарков друзьям и родным. Многочисленные магазины, увешанные светящимися гирляндами и призывами воспользоваться акциями и скидками, маняще мелькали перед глазами. Хотелось утонуть в этом море вещей, игрушек, косметических наборов, товаров для дома и творчества и даже простых книжек. Суета, вскружив голову, примелькалась настолько, что оставалось лишь ждать, когда праздники закончатся. Но впереди ждала еще рабочая неделя, корпоратив с коллегами и долгая дорога домой.

В кармане завибрировал телефон, Маргарита достала его. На экране мигало: «Мама». Она замерла, словно звонок был из прошлой жизни, где у нее еще были муж, дом и дети.

– Привет... – начала она, но голос матери ворвался в трубку:

– Рита, твой муж, он подает в суд! Хочет забрать детей! Говорит, у тебя ничего нет – ни семьи, ни жилья, ни прописки! Ты слышишь?

Маргарита прикусила губу, чтобы не выдохнуть: «Он уже не мой муж». Водитель такси украдкой ловил ее взгляд в зеркале, и ей хотелось провалиться под сиденье.

– Да, мама. Я тебя слышу, – машинально повторила она.

– Тебе нужна стабильность. Может, ты все-таки вернешься? Твой дом здесь.

– Давай поговорим об этом, когда я приеду? Хорошо? Не могу больше говорить! Люблю. Целую. – Маргарита сбросила вызов раньше, чем мама смогла бы продолжить.

Телефон дрогнул в руке – на экране заставка: сыновья, Влад и Максим, смеются в летнем парке. Маргарита провела пальцем по их лицам, словно могла коснуться. «Мама, ты скоро вернешься?» – спрашивали они тогда. Она кивнула, но соврала.

«Твой дом здесь», – снова прозвучала обжигающая фраза в мыслях. Маргарита поежилась, ловя себя на мысли, что теперь уже и не знает, где ее дом. Раньше было все понятно, дом – это там, где твоя семья. И у нее была эта семья с мужем и двумя детьми. Но после развода она приняла для себя трудное решение: переехать на другой конец России, куда пока не могла взять своих любимых сыновей.

Можно сказать, что и дома-то у нее тут не было. Жила она у друга-коллеги, который и пригласил ее в этот маленький городок Керчь – город моря, ветра и древних улиц, где каждый камень помнил века. Но даже его уютная гостеприимность не могла заменить того, что она оставила за тысячи

километров.

Отсутствие жилья было первой причиной, почему Маргарита переехала одна. Бывший муж настоял, чтобы она сначала обосновалась в новом городе, нашла работу, получила прописку – и только потом забирала детей. «Им нужна стабильность, – твердил он. – А у тебя пока ничего нет». Эти слова резали, но она понимала: он прав.

Вторая причина была глубже. Мать, не смирившаяся с разводом, каждый день напоминала ей о «разрушенной семье», о «потерянном будущем». И тогда Маргарита решила: нужно бежать. Подальше от упреков, от взглядов, от этого тягостного «Ты все испортила».

Теперь, сидя в такси и глядя на мелькающие пейзажи за окном, она думала только об одном: скорее бы закончилась эта рабочая неделя. Скорее бы сесть в самолет и улететь в родной Златоуст – маленький городок в Челябинской области, окруженный Уральскими горами, где родилась и прожила первые 17 лет. Сейчас там, среди знакомых с детства улиц, жили ее сыновья. Они делили время между бабушкиным домом, где пахло пирогами и старыми книгами, и квартирой отца, в котором больше не было ее.

В памяти всплыли не только не раз покоренные горы, но и дети, ходившие с ней в походы с малых лет. Их голоса – звонкие, смешливые, такие родные. Сердце сжалось от тоски, но на губах появилась легкая улыбка. Дети – вот то, что занимало ее мысли каждую минуту, вырванную из суеты.

Она вспомнила, как они обнимали ее перед отъездом, обещая вести себя хорошо и слушаться бабушку.

Эти воспоминания не отпускали ее даже сейчас, когда за окном такси мелькали огни вечернего города. Он медленно погружался в сумерки, а девушка сидела на заднем сиденье, устало прислонившись к стеклу. Ее русые, слегка волнистые волосы до плеч были чуть растрепаны знаменитым керченским ветром, а непослушная прядь то и дело падала на лицо. Серо-голубые, как небо после дождя, глаза смотрели в окно, но взгляд был рассеянным, будто она видела не улицы, а что-то далекое, почти забытое.

Маргарита невольно улыбнулась, откинув ту самую прядь волос, которая снова пыталась скрыть ее лицо. В этот момент ее глаза встретились с глазами таксиста в зеркале заднего вида. Он быстро перевел взгляд на дорогу, словно смутившись, но она успела уловить в его выражении что-то доброе.

– Приехали, – произнес он, прерывая тишину.

Она кивнула, расплатилась и вышла из машины, запахнув, но не застегивая черное пальто. На ногах были сапоги на каблучке – ее маленькая хитрость, чтобы добавить себе несколько сантиметров роста.

– Хорошего дня! – донеслось вслед.

Девушка обернулась и улыбнулась в ответ. Это была такая привычная для Керчи фраза, которую говорили все – от продавцов в магазинах до случайных прохожих. Она слышала ее так часто, что уже не замечала, но сейчас эти слова поче-

му-то показались особенно теплыми.

2. Стас

– Привет! – встретив ее у открытой двери, с улыбкой произнес Стас – тот самый коллега-друг.

Русые кудрявые волосы, собранные в небрежный пучок и местами тронутые сединой, выдавали его возраст – 55 лет. В остальном он казался моложе: атлетическое телосложение, серые глаза с едва заметными морщинками, манера держаться – энергично, как тридцатилетний. Директор частной психиатрической клиники, он заботился о Маргарите почти потечески.

Хоть они и работали вместе, но сегодня был напряженный день, и они почти не пересекались. Маргарита погрузилась в прием пациентов, а Стас решал организационные вопросы. С работы она отправилась в спортзал, поэтому домой они добирались по отдельности.

– Привет, – еле заметно улыбнулась она. Его присутствие, как всегда, успокаивало.

– Устала? – спросил он мягко, снимая с ее плеч пальто. В его жестах читалась привычная опека – та, что давно заменила ей семью.

Она кивнула, сняла сапоги и прошла на кухню, где на столе дымилась запеченная рыба с лимоном и салат из свежих помидоров с огурцами.

Маргарита с благодарностью посмотрела на друга. Она,

психиатр, помогавшая другим справляться с кризисами, сама была беспомощна в быту – совершенно не любила готовить. А Стас... Он дал ей не только кров и работу в своей клинике, но и то, чего не хватало даже в браке: заботу, внимание и уют.

За ужином она держалась, отрезая кусок рыбы с преувеличенной аккуратностью, но к третьей вилке сдалась.

– У нас есть вино? – голос дрогнул. Она ненавидела эту слабость, но вино хотя бы заставит слезы течь, а не давиться ими.

– Может, не стоит? – В его вопросе не было осуждения, только тревога.

– Стас! Давай без этого? Ты не на работе, а я не твой пациент!

– Но мы же помним, что случается с тобой, когда ты выпьешь? – Он произнес это с долей иронии, которую она поддерживала:

– Я не могу всегда быть только врачом. Я тоже иногда хочу расслабиться. Совершить какую-нибудь глупость, если на то пошло.

– Можешь. Лишь бы не винила себя за это потом.

– У меня в арсенале столько техник, которые помогут с этим справиться. Давай, наливай!

Он покорно достал бутылку красного. Когда первый бокал опустел, ее защиты дали трещину, и она уже больше не могла держать себя в руках, переключившись на главную пробле-

му – страх потерять детей.

– Он заберет их, Стас... Ты же знаешь, какой он.

– Ты мать, – он положил руку поверх ее ладони, как делал всегда, когда ей было страшно. – Никто не отнимет их у тебя.

– Я – безответственная, – выдохнула она, повторяя слова бывшего мужа, как проклятие. – Уехала, бросила...

– Хватит, – резко забрал он бокал, но голос остался мягким. – Пойдем спать.

Она позволила ему поднять себя из-за стола, чувствуя, как дрожат колени. Он обнял ее за плечи, провожая до комнаты. У двери остановился и коснулся губами ее лба.

– Какого черта ты такой... хороший? – прошептала она, глядя ему в глаза. Ей вдруг захотелось, чтобы он поцеловал ее по-настоящему, как в тот вечер, когда она так же плакала в его гостиной. Или как тогда, когда она рассказывала ему о своих запутанных отношениях, в которых была удое на роли любовницы. Но он лишь сочувственно посмотрел на нее, поправив серебряные пряди, выбивавшиеся из резинки.

– Спокойной ночи, Маргарита, – сказал он, исчезая в коридоре. Голос звучал устало, будто он на секунду сбросил маску «вечного оптимиста», за которую цеплялся все эти месяцы.

Маргарита закрыла дверь, прислонившись к ней спиной. Комната, залитая тусклым светом уличного фонаря, казалась чужой, как и все в этом городе. Она плюхнулась на кро-

вать, не снимая черные, как ее мысли, блузку и юбку.

«Твой дом здесь», – снова эхом отозвался голос матери. Маргарита накрыла лицо руками, будто могла стереть слова. Мама звонила каждое утро: «Ты же психиатр, найди подход к мужу!»

Дети. Влад и Максим. Их смех в трубке сегодня звучал дальше, чем всегда. «Мама, ты приедешь?» – спрашивали они. Она обещала.

Суд, жилье, эта проклятая прописка... Аспирантура, статьи, диссертация. А еще эти пациенты – депрессии, тревоги, зависимости. Ни одного интересного случая для научной работы. «Ты деградируешь», – шептал внутренний критик.

Любимый человек, с которым она переступала все свои принципы. Отношения, обреченные на провал и непонимание со стороны друзей и близких. Подруга с очень простым характером и сложностями в коммуникациях.

Стас... Его поцелуй в лоб обжег сильнее вина. Она потрогала это место пальцами – тепло все еще пульсировало под кожей. Его серебряные пряди. Его рыба с лимоном. Его «Спокойной ночи, Маргарита», словно он боялся сказать больше. Она сжала подушку, пытаясь вытеснить образ его рук – тех, что могли бы обнять ее не по-дружески. Но она знала, он первым никогда не переступит эту черту. Потому что «как отец».

Вино жгло желудок, но мысли, вопреки ожиданиям, не притупились. Они метались, как пациенты в палате

во время приступа: мать, дети, Стас, муж, любимый человек, подруга, та наркозависимая девушка, которая сегодня смотрела на нее с вызовом. . .

Маргарита потянулась к телефону, открыла галерею. Фото сыновей на Таганае. «Мы как птицы!» – кричал младший. Теперь она была птицей в клетке – между долгом и желанием, наукой и рутинной, матерью и чьей-то любовницей, врачом и просто женщиной.

За окном завыл ветер, и Маргарита свернулась калачиком, натянув на себя край покрывала. Сон не приходил. Только мысли в голове множились, сливаясь в один вопрос: «Когда это кончится?» Но ответа не было.

3. Разногласия

Маргарита приоткрыла глаза, и первое, что она увидела – волосы Стаса на подушке. Внутри все сжалось. Она медленно приподнялась, стараясь не шуметь, но простыня шуршала предательски громко. «Черт, пора заканчивать с вином», – мысль ударила, как холодный душ. Воспоминания врезались обрывками: вчерашние слезы, его руки на ее плечах, шепот: «Я помогу...» А потом – эта слабость, из-за которой она пришла к нему ночью, когда тревога сжала горло.

Она скользнула с кровати, подбирая с пола блузку. В зеркале мелькнуло отражение: растрепанные волосы, синяки под глазами, следы от подушки на щеке. «Ты же психиатр, а ведешь себя...» – с досадой подумала Маргарита, застегивая пуговицы дрожащими пальцами.

– Выходи за меня? – неожиданно послышался сонный голос Стаса из-за спины.

Маргарита замерла.

– Не говори глупостей! – выдохнула она, стараясь звучать резко, но голос дрогнул. – Мы же оба понимаем, эта ночь ничего не значит.

Он сел. Его взгляд, обычно отечески-теплый, сейчас прожигал насквозь.

– Но нам хорошо вместе. Ты не можешь это отрицать.

«Хорошо?» – В голове вспыхнули образы: его губы на ее

шее, смех сквозь слезы, как два изгиба, нашедших друг друга в этом чужом городе. Но это было не «хорошо». Это было отчаяние.

– Стас!

– Тебе нужна семья. – Он встал, приближаясь. – Чтобы вернуть детей.

Она отступила к двери, спина уперлась в косяк. «Он прав. Но это не выход», – мысли метались. В голове всплыла мать: «Может ты вернешься к мужу?»

– Давай не сейчас.

– Маргарита, не беги от ответа! – Он схватил ее за запястье, но нежно, как всегда.

Она вырвалась, сердце колотилось так, что звенело в ушах.

– Я не бегу, я опаздываю на работу! – Она потянула дверную ручку, но та закричала, будто смеясь над ее паникой.

– Я твой начальник, – он шагнул ближе, блокируя выход, – и разрешаю задержаться.

– Это неправильно... – прошептала она, глядя на его губы. «Поцелуй меня. Нет, не надо».

Они оба были свободны лишь физически, эмоционально принадлежа другим людям. Она, состоящая в любовной связи, с человеком, с которым никогда не сможет создать семью; он безответно влюбленный в ее подругу. И это их как объединяло, так и отталкивало друг от друга.

– Брось! – усмехнулся он. – Тебе ли говорить о правиль-

ности? Ты же учишь пациентов...

– Принимать себя, – перебила она, голос окреп. – А не подстраиваться под обстоятельства и чужие ожидания. Его рука дрогнула, опускаясь.

– А сама себя принимаешь? – он произнес тише, и в этом вопросе она услышала то, что прятал годами: боль одинокого человека, который тоже боится остаться ни с чем.

Маргарита резко открыла дверь. Утренний свет ворвался в комнату, ослепив ее.

– Прости, – бросила она в пустоту коридора и быстрым шагом направилась в свою комнату. Его взгляд жег спину, но она знала: если обернется – сдастся. А сдастся сейчас – значит потерять себя.

День пролетел в бешеном ритме. Маргарита зарылась в истории болезней, будто в них можно было найти ответы на все вопросы. Между приемами пациентов – звонок детям: Влад рассказывал о школе, Максим хвастался поделкой, которую помог сделать дед. Голоса сыновей звучали как эхо из другой жизни, а она лишь повторяла: «Скоро приеду, солнышко».

На столе громоздилась стопка книг по ДВТ-терапии¹. Она

¹ ДВТ-терапия (Диалектическая поведенческая терапия) – это метод психотерапии, разработанный Маршей Линехан в конце 1980-х для помощи людям с пограничным расстройством личности (ПРЛ), но позже адаптированный и для других состояний (депрессия, тревога, зависимости). Основная идея – баланс между принятием (осознание своих эмоций без осуждения) и изменением (развитие

поправила очки в тонкой черной оправе, чьи угловатые линии контрастировали с мягкостью ее взгляда, и открыла верхний том, проводя пальцем по абзацу о регуляции эмоций. «Если бы тогда, тринадцать лет назад, я это знала...» – мелькнуло в голове. Образ подруги – с неверно диагностированным БАР² вместо ПРЛ³ – всплыл неожиданно ярко: рыжие волосы, смех сквозь слезы, ночные звонки с криками: «Я не могу так больше!» Маргарита сжала страницы. Они не спасли ее. Не спасли, потому что вместо ДВТ ей прописывали литий, вместо поддержки – отчуждение. А она, тогда еще не врач-психиатр, а просто студентка, испугалась. Испугалась не столько эмоциональной бури подруги, сколько матери, которая требовала: «Сосредоточься на учебе! Не трать силы на эту неадекватную!» Лена чувствовала, что родители Маргариты отвергают ее, и боялась потерять подругу, но все же позволила той отдалиться.

навыков управления стрессом, эмоциями, отношениями).

² БАР – биполярное аффективное расстройство. Оно относится к расстройствам настроения. Основная черта – чередование эпизодов мании (или гипомании) и депрессии. В маниакальной фазе человек может испытывать повышенную энергию, сниженную потребность во сне, рискованное поведение. В депрессивной фазе – подавленное настроение, упадок сил, мысли о смерти.

³ ПРЛ – пограничное расстройство личности характеризуется эмоциональной нестабильностью, импульсивностью, проблемами в межличностных отношениях. Люди с ПРЛ часто испытывают страх быть брошенными, могут иметь нестабильную самооценку и склонность к самоповреждающему поведению. Это расстройство личности, то есть оно связано с устойчивыми паттернами мышления и поведения, которые отличаются от общепринятых норм.

А потом пришло известие о ее смерти. Оно перевернуло все. Маргарита винила себя: «Я должна была быть рядом! Должна была...» Именно тогда она впервые взбунтовалась против материнской воли, сменив кафедру акушерства и гинекологии – туда, куда ее так настойчиво «проталкивали» – на кафедру психиатрии. Она понимала: Лену не вернуть. Но, может, сможет помочь другим – таким же отчаявшимся, раздавленным системой и бездушием, как ее подруга.

– Маргарита Николаевна, у вас есть минута? – В дверь заглянула медсестра.

Маргарита кивнула, откладывая книгу. «Сейчас не время для самокопания», – приказала себе, но мысли о подруге не отпускали даже за чашкой чая в ординаторской.

Вечером, после работы, она встретилась с Настей – той самой подругой, в которую много лет безответно был влюблен Стас. У нее, среди прочих диагнозов, тоже значилось ПРЛ. Они сидели в кафе, и Настя, как всегда, крутила в руках салфетку, разрывая ее на полосы.

– Я нашла классного специалиста по ДВТ, – начала Маргарита осторожно. – Она из Питера, но ведет онлайн...

– Хватит! – Настя швырнула клочки бумаги на стол. – Я не твой пациент! Или ты уже всех вокруг решила вылечить?

Маргарита вздохнула. Они танцевали этот танец уже полгода, с тех пор как она появилась в этом городе: Настя – взрывалась, она – отступала. Но сегодня что-то щелкнуло.

– Ты права, – сказала она тише. – Ты не мой пациент. Ты – друг. И я боюсь тебя потерять.

– Ты не потеряешь, – тихо произнесла подруга, сжимая в руках новую салфетку. – Мне тяжело, да. Но ты же знаешь, я справлюсь.

– Тебе нужна профессиональная помощь.

– Так окажи ее мне! Но не надо толкать меня к каким-то другим врачам! – Настя ударила кулаком по столу, отчего чашка с кофе задрожала.

Маргарита, не моргнув выдержала ее испепеляющий взгляд. «Она не злится, ей страшно», – напомнила себе, как учила родственников пациентов.

– Ты же знаешь, я не могу лечить подругу, – голос ее звучал мягко, но твердо. – Это может привести к серьезным последствиям.

– Давай, расскажи еще про этические нормы! – Настя вскочила, глаза блестели от слез. – Ты же всегда знаешь, как правильно!

Маргарита промолчала. Они обсуждали это десятки раз, и каждый раз подруга, как истинный «пограничник», ранилась о ее принципы.

– Ладно... Пока! – Настя выбежала из кафе, дверь захлопнулась с треском.

На столе остался блокнот с потертой обложкой. Маргарита потянулась за ним, но пальцы дрогнули – он упал, раскрывшись на странице с рисунком. «Еж, зарубленный то-

пором, вокруг кровь» – черно-красные штрихи, кричащие болью, заполняли лист. На полях – карандашная пометка: «Ненавижу!»

Маргарита резко захлопнула блокнот, словно могла спрятать чужую боль. Сердце колотилось не от страха, а от ярости. «Я не позволю тебе стать Леной», – вспомнила она подругу из прошлого, чье лицо уже стиралось в памяти.

«Еще не все потеряно», – сказала она себе. Завтра попробует снова.

4. Справиться со стрессом

Вернувшись домой, Маргарита облегченно вздохнула – Стас на ночном дежурстве, не будет лишних изматывающих разговоров. Хотя, кого она обманывала? Он не был тем человеком, который докучал ей разговорами. Он всегда отличался умением без оценочно слушать и не вмешиваться туда, куда не стоило бы. И она хотела, чтобы он оказался рядом, и даже если бы все снова вышло за рамки... В конце концов, они взрослые и свободные люди, которые никому ничего не должны. Так он постоянно говорил ей, когда она пыталась извиниться за свою, как она считала, слабость.

Маргарита прошла на кухню и уже хотела налить себе вина, чтобы отключить эти мысли, как вспомнила утреннюю сцену.

– Так, с вином пора заканчивать! – сама себе сказала она. – Проблемы нужно решать по-другому. Чтобы ты посоветовала своему пациенту? Ну, же, Рита, соберись!

И она стала перебирать техники, помогающие справиться со стрессом и эмоциями:

1. Дыхательные практики и заземление

– Техника «4-4-6»: вдох на 4 секунды, задержка на 4, выдох на 6. Это снизит тревогу и вернет контроль над телом.

– Заземление через органы чувств: назвать 5 предметов

вокруг, 4 звука, 3 тактильных ощущения, 2 запаха и 1 вкус. Это поможет вернуться в «здесь и сейчас».

2. Медитация и осознанность

– Короткая медитация на осознанность (10 минут): сфокусироваться на дыхании, не оценивая мысли. Признать эмоции без осуждения: «Это сложно, но я справлюсь».

– Сканирование тела: пройтись вниманием от макушки до стоп, отпуская напряжение.

3. Физическая активность

– Прогулка на свежем воздухе: движение снижает уровень кортизола.

– Йога или растяжка: поможет соединить тело и ум, снять мышечные зажимы.

4. Рефлексия через письмо

– Выплеснуть эмоции в дневник. Ответить себе на вопросы:

«Что я чувствую сейчас?»

«Что эта ситуация говорит о моих потребностях?»

«Как я могу позаботиться о себе сегодня?»

5. Самосострадание

– Напомнить себе, что ошибки – часть человечности. Проговорить внутренне:

«Мне тяжело, но я заслуживаю доброты».

– Избегать самокритики: заменить «Я должна была контролировать себя» на «Я устала и искала поддержки».

6. Творческое выражение

– Арт-терапия: нарисовать свои эмоции абстрактно, без оценки.

7. Фокус на базовых потребностях

– Проверить достаточно ли ела/пила сегодня? Дефицит ресурсов усиливает стресс.

– Микро-отдых: 30 минут сна или тишины с таймером восстановят силы.

И главное для нее, как врача! Запланировать сеанс у супервизора для профессиональной поддержки.

– Черт! – выругалась Маргарита, понимая, что ее супервизор, которым до недавнего времени являлся Стас, и есть часть ее проблемы!

«Нужно срочно найти другого, – подумала она, после чего на автомате применила технику „самосострадания“. – Обратиться за помощью – не слабость, а профессиональная осознанность. Я учу пациентов принимать свою человечность – и мне нужно применить это к себе».

Этот вопрос она оставила на завтра, а сейчас собиралась выйти на пробежку.

Бег – был лучшим решением! Музыка в наушниках, теплый декабрьский воздух и полная сосредоточенность на движениях и ощущениях стоп на различных дорожных покрытиях. Еще одна техника, которой она обучала пациентов – «Осознанное наблюдение за текущим действием». Она относилась к базовым навыкам осознанности в ДВТ-терапии. Ее цель – отвлечь ум от автоматических мыслей и эмоций.

После бега Маргарита приняла душ и наскоро приготовила легкий ужин – что-то простое, чтобы не тратить силы. На кухне, пока грелся чайник, включила любимую классическую музыку в современной обработке. Мелодии, знакомые с детства, звучали по-новому, словно напоминая, что даже старое может обрести свежие краски. Она заварила себе зеленый чай – свой любимый, с легким ароматом жасмина, который всегда помогал немного успокоиться, и направилась в комнату.

Завернувшись в мягкий халат, взяла с прикроватной тумбочки очки и книгу – «Руководство по эффективному психиатрическому ведению пациентов с пограничным расстройством личности» Джона Гундерсона. Это было практическое пособие для врачей, предлагающее структурированный подход к лечению ПРЛ через фокус на стабильность, четкие границы и улучшение повседневного функционирования. Метод, не требующий углубленной специализации, подходящий для начального этапа терапии и включающий

инструменты для кризисных ситуаций, шаблоны диалогов и кейсы, помогая снизить выгорание специалистов и дать пациентам опору в управлении симптомами.

Ей бы сейчас почитать любимую английскую классику – что-то вроде Джейн Остин или Шарлотты Бронте, чтобы отвлечься от тяжелых мыслей. Но вместо этого приходилось углубляться в научную литературу. Маргарита всегда старалась держать планку – быть на высоте как в профессии, так и в жизни. Даже если это стоило ей личного комфорта.

Страницы перелистывались почти машинально, а мысли снова и снова возвращались к сыновьям. Она закрыла глаза, чувствуя, как усталость наконец берет верх, и тихо вздохнула. Завтра – новый день. А когда-нибудь они снова будут вместе.

5. Предложение

Ночь прошла беспокойно. Маргарита ворочалась в постели, ее одолевали воспоминания. Перед глазами то и дело возникали улицы родного Златоуста и лица сыновей, которых она оставила. Ей казалось, что развод, последовавший за ее изменой, не просто пошатнул семейные устои, но разрушил тот маленький островок надежды на светлое будущее, о котором так часто твердила мама.

– Стерпится – слюбится, – были ее любимые слова, которыми она заканчивала любой разговор о ее отношениях с нелюбимым мужем. В пример она всегда приводила свой брак с отцом, в котором на протяжении многих лет несла роль жертвы.

Маргарита бывало и хотела возразить, что такой брак всегда обречен на провал, но, как послушная дочь, молчала. Может быть, мама знала лучше. Может быть. По крайне мере в это очень хотелось верить той, кто жил в браке, лишённом любви и даже какой-то дружеской привязанности. Отношения с мужем больше напоминали юридические обязательства: заработать на жизнь, накормить, одеть, вырастить и дать образование детям. А любовь у каждого была на стороне. Маргарита была уверена, что и муж ей изменял. Но это ее совсем не волновало.

Даже сейчас, когда виновницей распада семьи выставили

ее. Она была огорчена, что не оправдала маминых надежд, что рассталась с детьми, но остальное совсем не задевало. Да, брак распался, но была ли в этом ее вина? Ведь виноваты всегда двое.

Размышляя об этом, она сжала подушку, пытаясь заглушить тоску. Сон медленно подкрадывался, погружая в дебри пережитых воспоминаний.

Проснулась она только к обеду. Голова была тяжелой, а мысли такими же мутными, как и утренний свет, пробивавшийся через шторы. Из кухни доносились приглушенные звуки – Стас уже вернулся с ночного дежурства. Маргарита слышала, как он возится с посудой, готовя обед.

Она приняла душ и вышла на кухню. Стас сидел за столом, накрытым простой, но аккуратной сервировкой.

– Садись, – сказал он, указывая на стул. – Поешь, а потом поговорим.

Она послушно села, чувствуя, как напряжение нарастает. Стас был человеком прямым, и его серьезный тон не оставлял сомнений.

– Маргарита, – начал он, когда обед был почти закончен. – Я хочу предложить тебе кое-что важное.

Она подняла на него глаза, чувствуя, как сердце начинает биться чаще.

– Если ты не готова к отношениям, давай заключим фиктивный брак, – сказал он спокойно, но твердо. – Это даст те-

бе защищенность. У тебя будут все условия, чтобы перевезти детей. Я помогу.

Маргарита замерла. Ей было 36 лет, а этот мужчина, старше почти на 20, годился ей в отцы. Как к отцу она к нему и относилась, пока однажды не позволила нарушить эту границу, поддавшись какому-то необузданному желанию. Причиной всему была тоска по детям, потопляемая в бутылке вина, после которой принципы дружбы и рабочей субординации утонули там же.

Тогда Стас проявил себя как заботливый мужчина, о котором мечтает любая девушка. Любая, но не она.

Ее сердце было уже занято. С того первого дня, как она приехала в этот город и познакомилась с ним... С человеком, в которого тут же влюбилась и о котором не смела даже мечтать: многолетний брак, казавшийся надежным и крепким, разные интересы и абсолютное равнодушие к ней. Она не рассчитывала даже на дружбу. Но с нее все и началось. Неожиданно после того, как она позволила себе открыться совершенно чужому человеку. Конечно же, не без помощи вина и в отсутствии Стаса, обычно принимающего «удар» на себя. Но в тот день его рядом не оказалось, и это положило начало дружеским отношениям, уже через несколько месяцев перешедшим в любовную связь, о которой теперь знали лишь самые близкие: Стас и Настя.

– Что бы сказала твоя мама? – иногда шутила подруга, подкалывая Маргариту ее зависимостью от материнского

одобрения.

– Плевать! – отвечала она, но понимала, что не хотела бы, чтобы та узнала, о ее роли любовницы. Мама не просто считала подобное неприемлемым, но и настаивала, что женщина не может оставаться незамужней, активно пытаясь восстановить брак Маргариты.

– Держись за него, дочка! – повторяла она каждый раз. – Он хороший человек.

Это она говорила и до того, как Володя стал ее мужем, убеждая тогда еще несмышленную девчонку, что надо бы замуж выйти, раз уж такое дело. А дело было, действительно, такое – беременность, которую мать-гинеколог не могла позволить прервать.

– Вы же столько лет прожили в месте! – эхом продолжал звучать в голове мамин голос, словно та стояла за спиной. Маргарита сжала край скатерти, пытаясь отогнать наваждение. Перед ней был Стас – не Володя, не тот запретный человек, а друг, который годами ловил ее падения. Его предложение висело в воздухе. «Выход? Или новая клетка?» – пронеслось в сознании.

Она посмотрела на его руки – те самые, что поднимали ее с колен после каждого провала. Теперь они лежали на столе, спокойные и уверенные, в отличие от ее дрожащих пальцев. «А что, если...» – начало формироваться где-то глубоко внутри, но страх быть «таблеткой» снова сдавил горло.

– Стас... – голос ее сорвался, будто пробирался сквозь ко-

лючки воспоминаний.

Он поднял руку, прерывая не ответ, а ее внутреннюю бурю:

– Не отвечай сейчас. Подумай. Просто... это может быть выходом.

Маргарита посмотрела на него. Несмотря на периодически случаемые интимные слабости, между ними никогда не было романтических чувств – только дружба, поддержка и взаимное уважение. Стас был для нее скорее отцом, чем потенциальным мужем. И в его предложении она чувствовала не любовь, а ту самую заботу, которой ей так не хватало с детства.

– Обещай, что ты подумаешь? – вместо былого утверждения прозвучал вопрос.

Она молча кивнула, чувствуя, как в голове начинается хаос. Мысли о сыновьях, о будущем, о том, как она оказалась в этой ситуации, смешались в один клубок. Стас встал и начал убирать со стола, оставив ее наедине с собой.

Маргарита закрыла глаза. Она знала, что ему можно доверять. Но еще один брак без любви... Разве это то, чего она хочет?

Она ушла в свою комнату и почувствовала, как напряжение слегка отпускает. Взяла в руки книгу и, расположившись на кровати, погрузилась в чтение, надеясь отвлечься от мыслей о прошлом и будущем. На этот раз это был зачитанный до дыр роман Джейн Остин «Гордость и предубеждение».

Сейчас история о том, как Элизабет раздумывает о замужестве, казалась ей еще ближе, чем раньше. Особенно момент, где она отказывается от предложения, вызывая недовольство своей матери.

Когда пришло время ехать на работу, Маргарита собралась и вышла в прихожую. Стас уже ждал ее у двери, готовый подвезти.

– У тебя же сегодня выходной, – сказала она, застегивая пальто.

– Кто-то же должен тебя отвезти. Пусть это буду я! – Его улыбка вызвала улыбку в ответ.

– Стас, я на такси доберусь.

– Мне нужно немного поработать, – открыв дверь, ответил он, пропуская ее вперед.

Они вышли из дома и сели в машину. В пути почти не разговаривали, но атмосфера была спокойной и дружеской. Тишину нарушало лишь радио, где диктор зачитывал экстренные новости: «МЧС предупреждает: ожидается усиление ветра до 25 м/с, сильные ливни, возможны подтопления. Рекомендуется избегать нахождения под деревьями и ЛЭП. Запрещен выход в море и горы...»

Стас усмехнулся:

– Нас ожидает очередной шторм! Такое тут часто, ты привыкнешь.

Маргарита кивнула, глядя на небо, которое еще оставалось безоблачным, вопреки тревожным прогнозам. Внутри

нее было ощущение уверенности. Возможно, впереди еще много трудностей – и природных, и житейских. Но с такой поддержкой, как сейчас, она знала, что справится.

6. Рабочие моменты

Машина остановилась у входа в клинику. Маргарита взяла с заднего сиденья сумку и повернулась к Стасу, но он уже вышел, чтобы открыть ей дверь.

– Спасибо, – сказала она, слегка смутившись. – Ты, правда, не должен был... Нас могут увидеть...

– Перестань, – мягко прервал он. – Мне плевать на пустую болтовню.

Они стояли несколько секунд, глядя друг на друга. Маргарита чувствовала, как в груди все сжимается. Она хотела сказать что-то еще, но слова застряли в горле. Так они и шли молча до крыльца клиники, рядом с которым возвышался огромный тополь. Дереву, судя по толщине ствола, было лет сто.

Стас бросил на него недовольный взгляд.

– И как его до сих пор не спилили? Тут полклиники в зоне риска, если ветер повалит. Да и остальные деревья – сплошная аварийка!

«Если тополь рухнет, – подумала Маргарита, – это будет символично». Она посмотрела на небо и удивленно произнесла:

– Откуда бы тут взяться ливням, небо без туч.

– Еще налетят!

– С таким слабым ветром? Кажется, МЧС, как всегда, пе-

рестаралось.

– Хотелось бы, – открывая дверь и пропуская Маргариту вперед, выдохнул Стас, – но, увы...

В здании их встретил грохот перфораторов и запах пило-материалов.

– Капитальный ремонт начали в самый неподходящий момент, – пробурчал Стас. – Дожди обещают, а они демонтируют кровлю. Типично для нашей страны: пока гром не грянет...

Маргарита кивнула, стиснув зубы. Дрель сверлила не только бетон, но и ее нервы.

– Хорошей смены, – наконец произнес Стас, слегка касаясь руки Маргариты, когда они сравнялись с его кабинетом.

– Спасибо, – она кивнула и пошла дальше, чувствуя, как ее провожает его взгляд.

Рабочий день начался как обычно. Пациенты, медицинские карты, звонки... К счастью, не оглушали звуки ремонта – рабочие наконец закончили и ушли, подарив клинике хрупкую тишину. Маргарита с облегчением вздохнула: мигрень, мучившая ее все эти дни, начала отступать. Но мысли о разговоре со Стасом не отпускали. Она ловила себя на том, что постоянно вспоминает его слова: «Это может быть выходом». Сверху, как усмешка, ложились слова матери: «Тебе нужно вернуться к мужу».

Мама. Она звонила уже три раза. Первые два вызова Мар-

гарита проигнорировала, а на третий ответила, о чем тут же пожалела. Ей пришлось снова выслушать материнские наставление по поводу восстановления ее семейной жизни.

– Мамочка, я сама все решу, – попыталась возразить дочь той, кто всегда знал «как лучше».

– Рита, ну что ты решишь? Ты уже решила! Развелась, уехала, сейчас что?

– Mam, наши отношения давно себя изжили. Ты же сама все знаешь.

– Я знаю то, что ты не осмелилась мне рассказать. А он рассказал. Рита, я не понимаю... Но он готов все простить и принять тебя назад. Я с ним говорила.

Маргарита вздохнула, понимая, что начинается старая песня, и ее снова хотят сосватать за мужчину, от которого она ушла. Ушла без сожалений. Но спорить с матерью было бесполезно, тем более на расстоянии можно легко переступить эмоциональную грань, поэтому она предпочитала молчать.

– Рита, ты меня слышишь?

– Слышу, мама! Мы с тобой об этом уже говорили. Я скоро приеду.

– Нет, ты меня не слышишь! Ты должна приехать немедленно! Бросай свою богадельню и возвращайся! Твой дом там, где твоя семья.

– Mam, я не могу бросить работу! И мой дом теперь здесь.

– Не говори глупостей! Там у тебя никого нет. Да и жи-

лья... Живешь у начальника, позор какой! Я надеюсь, вы с ним не?.. – Она нарочно не договорила, подчеркивая непристойность не только этого действия, но и самого слова.

– Он предложил мне пожениться, – не выдержав напора, сболтнула Маргарита, и тут же об этом пожалела.

– Господи! Да ты с ума сошла! Он же тебе в отцы годится! А он о чем думает? Как же ваша этика?

Маргарита хотела возразить, что этика не запрещает отношения между коллегами, что они взрослые, свободные люди, но противостоять материнскому слову ей всегда было сложно. А потому она, снова сославшись на работу, прервала этот зашедший в тупик разговор.

Чтобы хоть как-то отвлечься, она решила проветриться. Накинув пальто поверх белого халата, незаметно проскочила мимо кабинета Стаса, и быстро оказалась во внутреннем дворике клиники.

Ветер, уже набирал силу, а небо затянуло тяжелыми тучами, но воздух пока еще пах сухой пылью. Маргарита удивилась этой резкой смене погоды, но все так же скептически настроенная, села на скамейку, закрыла глаза и глубоко вздохнула.

– Маргарита Николаевна, – раздался голос.

Она открыла глаза и увидела молодую медсестру, которая держала в руках кружку чая.

– Вам, наверное, холодно. – Девушка протянула кружку. – Возьмите.

– Знала бы ты, что такое холодно... – вспоминая уральские зимы, поежилась Маргарита. – Но все равно спасибо, – она улыбнулась.

– Это Станислав Александрович попросил, – призналась медсестра. – Он сказал, что вы любите зеленый чай.

Маргарита почувствовала, как тепло разливается по телу. Не только от чая, но и от мысли, что кто-то заботится о ней так, как это делает Стас.

Устремив взгляд на его окно, она еще раз улыбнулась, заметив, что он за ней наблюдает. В этот момент она представила, как между ними натянута невидимая нить, которая становится все крепче.

– Он просил Вас зайти, – прервала ее мысли медсестра, собирающаяся уходить.

Подойдя к кабинету Стаса, Маргарита остановилась перед дверью с табличкой «Директор», на которой ниже было написано:

*Сергеенко Станислав Александрович
врач высшей категории
доктор медицинских наук, профессор*

Хотела бы и она достичь таких карьерных высот. Но сейчас чувствовала какую-то неуверенность, сравнивая себя с ним. Возможно, даже подавленность, ведь она еще только в начале своего пути. Это вызывало легкую зависть и сомне-

ния в своих силах.

Постучав и услышав приглашение войти, Маргарита переступила порог кабинета не то друга, не то начальника. О чем именно пойдет речь, она могла узнать лишь из дальнейшего разговора.

– Проходи, присаживайся, – он хотел, чтобы девушка чувствовала себя комфортно, поэтому начал мягко.

Это создавало легкое напряжение, смешанное с любопытством. Она была готова к разговору, но не знала, чего ожидать. Молча села на стул напротив.

– Не знаю, как сказать, – неуверенно начал он, дав понять, что сейчас перед ней друг. – Звонила твоя мама...

– Мама звонила? Тебе? – растерявшись спросила Маргарита.

– Да.

– Что она хотела?

– Рассказать мне, что я порчу твою жизнь. Что ты любишь мужа и должна к нему вернуться, а я...

– В отцы мне годишься, – тихо повторила Маргарита слова матери.

– И это тоже. Использую свое служебное положение.

Маргарита тяжело вздохнула, не понимая, как реагировать на подобную информацию. Мама, конечно, всегда старалась держать под контролем всю ее жизнь. Казалось, что на расстоянии это делать намного сложнее. Но не тут-то было! Она умудрилась даже названивать ее начальнику.

– С мамой я поговорю, – прозвучал безэмоциональный ответ. – Извини за этот звонок.

– Ты в порядке? – взволновано поинтересовался Стас, видя, как Маргарита ушла в себя. Она никогда не отличалась особой эмоциональностью, но обычно легко обсуждала с ним любые вопросы, даже личные. А сейчас будто бы не понимала, что происходит. – Может, тебе нужна помощь?

– Все хорошо, спасибо! Я справлюсь! – встряхнулась она. – Ты только для этого меня звал?

– Нет. С сегодняшнего дня у тебя терапевтическая группа. – Он подал Маргарите папки с историями болезней.

Она сняла очки с макушки, где они покоились, словно изящный аксессуар, и водрузила их на переносицу, превратившись из усталого человека в собранного профессионала. Бегло прочитав, дойдя до последней медицинской карты, посмотрела лишь причину госпитализации, закрыла папку и, подняв очки обратно на волосы, возмутилась:

– Шутишь? Они же все суицидники!

– Ты ДВТ-терапевт, суицидники – твой профиль. Ты же сама просила.

– Я просила не совсем это.

– Хочешь вернуться к зависимым?

– Станислав Александрович! Ты же знаешь, что мне интересно.

– Я тебе это и предлагаю! Не торопись, присмотришься, там не все так просто. – Уверенность в ней как в профессионале

смешивалась с заботой. Он не хотел давить, хоть и считал, что это важный шаг для ее роста.

– Стас, я даже не готова! – Маргариту сковывал страх неподготовленности. Недавно завершив курсы ДВТ-терапии, она еще не успела перевести теорию в практику: все силы уходили на научную работу – сбор данных для диссертации, анализ литературы, бесконечные исследования. А теперь предстояло за считанные дни подготовиться к ведению группы. И это не просто составить расписание. Нужно было: создать план сессий – от вводного занятия до финальной рефлексии, с четкими целями для каждого этапа; продумать стратегии вмешательства – как реагировать на сопротивление участников, конфликты в группе или эмоциональные срывы; подготовить материалы – рабочие тетради, чек-листы навыков, примеры кейсов для обсуждения; отработать сценарии – отрепетировать формулировки, чтобы избежать двусмысленностей и не нарушить этические границы.

«Но, когда это сделать?» – мысль ударила холодом.

– Тебя никто не заставляет сразу терапию начинать. Пойди сначала познакомься. После праздников начнешь!

Маргарита посмотрела на настенные часы, которые показывали полшестого вечера. Ей хотелось легкого дежурства, без новых поступлений и тем более новых групп. Просто закрыться в кабинете, может быть, даже поспать. Но начальство решило внести в ее скучную рабочую обстановку разнообразие. И она, как хорошая девочка, должна была спра-

виться на отлично!

– Кстати, – остановил ее Станислав, подавая еще одну карту, которую как раз заполнял, когда Маргарита зашла в кабинет. – Эта тебе точно понравится. Новая пациентка, Диана Богданова.

Она заглянула в карту, в которой под вопросом значились два диагноза: БАР и ПРЛ.

– Под вопросом? – уточнила Маргарита заинтересовано.

– Поступила вчера, множественные порезы рук, закрытая, не особо хочет о себе рассказывать.

– А привез кто?

– Я так понимаю друг, он и лечение оплатил.

– Ты сам с ней общался? – спросила Маргарита, читая результаты PDQ-4+⁴ – тестирования Дианы, в котором ответы были даны не на все вопросы, некоторые просто перечеркнуты карандашом.

– Да.

– А BPI⁵? – уточнила Маргарита о необходимом для нее

⁴ PDQ-4+ (Personality Diagnostic Questionnaire) – это скрининговый опросник, разработанный для выявления расстройств личности по критериям DSM (Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам). Он помогает быстро оценить наличие черт, характерных для 10 основных расстройств личности, включая пограничное (ПРЛ), нарциссическое, избегающее и другие.

⁵ BPI (Borderline Personality Inventory) – это опросник, разработанный для скрининга пограничного расстройства личности (ПРЛ). Он помогает выявить симптомы, характерные для ПРЛ, и оценить их выраженность. В отличие от кратких инструментов, BPI более детальный и охватывает широкий спектр проявлений

тестировании.

– Там дальше листай.

– Ага, вижу. – Она смотрела в еще один не до конца отвеченный опросник. – И что думаешь?

– Думаю, хотела проблем на свою голову – получай! Не знаю, что тебя так эти «пограничники» влекут, с ними же самому с ума сойти можно. – Стас шутил. На самом деле он считал, что хоть «пограничники» и сложные пациенты, но также, как и другие, заслуживают профессиональной помощи.

– Думаешь, все-таки ПРЛ?

– Вот ты и разбирайся!

– Я заберу? – обозначая карту новой пациентки, спросила Маргарита.

– Я еще не до конца заполнил. Заберешь чуть позже.

Маргарита кивнула. Оставив папку на столе, и, взяв остальные истории болезней, новоиспеченный терапевт группы суицидников направилась к себе в кабинет, чтобы подробнее познакомиться с поставленной задачей.

7. Терапевтическая группа

За девять лет работы в психиатрии Маргарита привыкла к разным ситуациям. Но сегодняшний день был особенным. Она чувствовала себя морально вымотанной: последние месяцы вела группы с пациентами, борющимися с наркотической и алкогольной зависимостями, и это требовало огромных эмоциональных затрат. Особенно потому, что это направление ей совсем не нравилось, и она часто просила Стаса дать ей возможность проявить себя в чем-то более интересном.

– У нас частная клиника, где я возьму тебе «интересные» случаи? – с сожалением отвечал он.

И она понимала, что основными клиентами частной психиатрии в большей степени становятся люди с зависимостями. Хотя в последние годы участились обращения с различными личностными расстройствами, но эти люди редко оформлялись на стационар, ограничиваясь фармакотерапией. Они обращались в частную клинику, чтобы избежать госпитализации, которая была обязательной при обращении в государственное учреждение.

А теперь ей предстояло провести первое групповое занятие с новыми пациентами, каждый из которых пришел с совершенно другими психологическими проблемами. Были ли это личностные расстройства или всему виной депрессия, ей

еще предстояло разобраться. Она глубоко вдохнула, поправила белый халат и открыла дверь в небольшое, уютное помещение, где ее уже ждали.

В комнате царила тишина, нарушаемая лишь тиканьем часов на стене. Маргарита окинула взглядом присутствующих. Первой, кто привлек ее внимание, была девушка примерно того же возраста, что и она, сидевшая, слегка сгорбившись. Ее взгляд был устремлен в окно, но, казалось, она не видела ничего за его пределами. Выглядела девушка уставшей, словно на ее плечах лежал невидимый груз.

Рядом сидела совсем юная девушка лет двадцати. Ее взгляд был опущен в телефон, но по тому, как она нервно листала экран, было видно, что она не находила там утешения.

Третьей в комнате была женщина, которой на вид было далеко за пятьдесят. Но Маргарита знала, что ей недавно исполнилось только сорок шесть. Она сидела, сложив руки на коленях, и время от времени поглядывала на дверь, словно ожидая кого-то.

Маргарита заметила, что четвертый стул пустует. Она на мгновение задумалась, затем открыла блокнот, чтобы уточнить, кто отсутствует. В записях значились две молодые девушки, одна из которых поступила вчера вечером. Видимо, именно ее и не хватало. Маргарита понимала, что начало всегда дается нелегко, особенно когда ты только погружаешься в новую обстановку. Она решила не акцентировать

внимание на отсутствии новенькой и начала занятие.

– Здравствуйте, – мягко произнесла она, присаживаясь на стул напротив группы. – Меня зовут Маргарита, и я буду вашим терапевтом.

– Маргарита... а отчество? – уточнила взрослая женщина.

– Николаевна. Но для создания атмосферы равенства, доверия и открытости в группе, мы чаще всего обращаемся к друг другу на «ты». Это помогает участникам чувствовать себя более комфортно и снижает барьеры в общении. Но если кому-то сложно или он хочет, чтобы к нему обращались на «Вы», давайте обсудим это, чтобы всем было комфортно.

В группе наступила короткая пауза. Первой нарушила молчание девушка до этого смотревшая в окно. Она повернулась и слегка улыбнувшись произнесла:

– Я не против «ты». Мне кажется, это действительно помогает расслабиться.

– Я тоже согласна, – неуверенно произнесла самая юная участница группы, оторвав взгляд от телефона.

Женщина, задавшая вопрос об отчестве, немного смутилась, а затем попыталась улыбнуться:

– Хорошо, я тоже согласна. На «ты», так на «ты».

Маргарита кивнула, удовлетворенная решением группы.

– Отлично. Тогда давайте начнем. И помните, что, если в процессе кому-то станет некомфортно, мы всегда можем это обсудить и найти подходящий вариант.

Группа затихла, готовясь к началу работы, и в воздухе по-

висло ощущение легкого напряжения.

– Сегодня мы познакомимся друг с другом и начнем наш путь к изменениям. Каждый из вас здесь не случайно. И я верю, что вместе мы сможем найти ответы на ваши вопросы.

Сеанс начался, как обычно. Маргарита, стараясь сохранять профессиональное спокойствие, предложила каждому участнику группы поделиться своими мыслями или чувствами, которые их беспокоили. Однако сегодня что-то было не так. Она чувствовала, как тяжесть накатывает на нее волнами. Голова была будто в тумане, а мысли путались. Она пыталась сосредоточиться, но усталость, накопившаяся за последние месяцы, давала о себе знать.

– Давайте начнем с того, что каждый из вас расскажет немного о себе, – предложила Маргарита, стараясь сделать свой голос максимально теплым и поддерживающим. – Не нужно говорить о том, что вас беспокоит, если не готовы. Просто представьтесь и расскажите, что привело вас сюда.

В комнате повисла пауза, но Маргарита знала, что это нормально. Первый шаг к исцелению – это признание своих проблем, и он всегда дается нелегко.

Тишину нарушила девушка-ровесница:

– Меня зовут Катя. Я... я просто устала. Устала жить для других.

Ее голос звучал монотонно, и Маргарита едва улавливала смысл слов. Что-то о родителях, о чувстве долга, о том, что она забыла, что значит жить для себя.

Маргарита кивала, стараясь поддерживать зрительный контакт, но ее мысли уже блуждали где-то далеко. Она вспоминала вчерашний день: бесконечные приемы, сложный пациент, не желающий идти на контакт, и ее собственные нерешенные вопросы, которые она откладывала на потом.

Второй заговорила сорока шестилетняя женщина:

– Я Алла. Я хочу изменить свою жизнь, но не знаю, как.

Она говорила о своей дочери и о том, как она боится, что передаст ей свои страхи и неуверенность. Маргарита записывала что-то в блокнот, но делала это механически. Она ловила себя на том, что не может вникнуть в суть сказанного. Ее собственные проблемы, которые она так тщательно пыталась игнорировать, начали всплывать в голове: недосып, чувство вины перед близкими, запутанные отношения и постоянное ощущение, что она не справляется.

Последняя участница, не поднимая глаз, добавила:

– Я Юлия. Я не знаю, зачем я здесь. Просто... мне кажется, что я теряю себя.

Ее слова были наполнены горечью и разочарованием. Она говорила о матери, о том, как та всегда критиковала ее, и о том, что она чувствует себя ненужной. Ее голос дрожал, но Маргарита едва могла сосредоточиться на словах. Она смотрела на часы, считая минуты до конца сеанса. Ей хотелось побыстрее закончить, уйти в свой кабинет, закрыть дверь и просто посидеть в тишине. Она чувствовала, что терпение на исходе, и это пугало ее. Ведь она всегда была

тем, кто держал все под контролем, кто поддерживал других. А сейчас она едва могла поддержать себя.

Когда последние слова были сказаны, Маргарита быстро подвела итог, стараясь звучать как можно более собранно.

– Спасибо всем за сегодня. Вы сделали важный шаг, поделившись своими чувствами. Давайте на следующем занятии продолжим работу.

Как только сеанс закончился, Маргарита попрощалась с девушками и направилась в свой кабинет. По дороге она встретила медсестру и, вспомнив об отсутствующей участнице, уточнила:

– Ты не в курсе, почему Диана не пришла на занятие?

Медсестра покачала головой:

– Я узнаю и сообщу вам.

– Лучше попроси ее зайти ко мне.

– Сделаю!

– Спасибо, – кивнула Маргарита. – И, пожалуйста, принеси ее медицинскую карту, она должна быть у Станислава Александровича.

Вернувшись в кабинет, она села за стол, откинулась на спинку кресла и на мгновение закрыла глаза, пытаясь сбросить напряжение. Затем открыла ежедневник и пробежалась по списку дел на неделю: купить подарки, сходить в спортзал, закончить отчеты, отправить статью в научный журнал. Но больше всего ее радовала запись, стоящая на 29 декабря: «Поездка домой». Эти слова словно согревали

изнутри, напоминая, что скоро она сможет отдохнуть, увидеть близких и на время забыть о своих проблемах.

Она вздохнула, перевела взгляд на медицинскую карту Дианы, принесенную медсестрой, и начала внимательно изучать записи. Девушка поступила в клинику после того, как нанесла себе многочисленные порезы на руках. В карте упоминались напряженные семейные отношения, постоянные конфликты, которые, судя по всему, стали одной из главных причин ее эмоционального состояния. Попытку суицида девушка отрицала, на вопрос о причинах самоповреждения внятного ответа не дала.

Маргарита старалась выделить ключевые моменты, которые помогли бы ей лучше понять пациентку. Но чем глубже она погружалась в чтение, тем сильнее чувствовала, как усталость накрывает ее с головой. Глаза начали слипаться, а мысли путаться.

Она сняла очки и отложила их вместе с картой, решив, что продолжит позже, и снова взглянула в свой ежедневник. Запись о поездке домой все еще вызывала теплую улыбку. «Еще немного, – подумала она, – и я смогу отдохнуть».

Маргарита хотела встать, чтобы налить себе чаю, но тело будто не слушалось. Она облокотилась на стол, положив голову на руки, и закрыла глаза, чтобы просто на минуту отдохнуть. Но эта минута растянулась.

Тишина кабинета, мягкий свет настольной лампы и накопившаяся усталость сделали свое дело. Маргарита уснула. Ее

дыхание стало ровным, а лицо, наконец, расслабилось. Сейчас, хотя бы на короткое время, она позволила себе просто быть. Без мыслей, без забот, без бесконечного списка дел.

За окном сгустились сумерки, а кабинет погрузился в тишину, которую нарушали лишь яростные порывы ветра и монотонный стук дождя по стеклу. Но эти звуки, словно приглушенная мелодия, не мешали Маргарите – они сливались в фоновый шум, убаюкивающий и знакомый. Она спала, и, возможно, это был самый важный момент ее дня – момент, когда она наконец остановилась.

8. Диана

Маргариту разбудил оглушительный треск, будто потолок готов был обрушиться. Открыв глаза, она услышала, как ураганный ветер бьет в окно, а ливень, словно из бесконечного ведра, хлестал по крыше. Она вскочила, сердце бешено застучало. «Тополь, – промелькнула первая мысль. – Тот самый, столетний, что кренился у крыльца». Она выглянула в окно, откуда как раз было видно, – дерево стояло на месте, будто стихия его совсем не задевала.

Еще один удар – на этот раз глухой, тяжелый, и руки врача, державшего только что заваренный чай, дрогнули.

– Блин! Этого еще не хватало! – возмутилась Маргарита, снимая облитый халат.

В дверь постучала, и, не дожидаясь ответа, зашла девушка. Маргарита заметила перебинтованные руки и поняла, что это та самая Диана, которая не явилась на терапевтическое занятие.

Девушка оглядела кабинет и пристально стала рассматривать Маргариту.

– Вы врач?

– Да. И ко мне можно обращаться на «ты», – поправила Маргарита. – Проходи, садись.

«Типичный психиатр. Не хватает только белого халата и очков», – подумала Диана.

Она вальяжно села в кресло в углу кабинета, забросив ногу на ногу. Ее оценивающий взгляд мог бы смутить, но перед ней был опытный психиатр, привыкший к разным пациентам и умеющий держать себя в руках.

– Меня зовут Маргарита, – представилась врач. – А тебя? Диана?

– Николаевна? – прочитав на дипломе, висящем на стене, ухмыльнувшись, спросила девушка, игнорируя встречный вопрос. – Как по Булгакову.

– Точно, – последовала улыбка в ответ, но руки, скрещенные на груди, продолжали держать дистанцию.

– И так же готовы продаться Дьяволу за любовь?

– Я не такая смелая, как она.

Маргарита вспомнила булгаковскую героиню и с грустью поняла, что свою любовь она из-за трусости и страха перед матерью почти потеряла.

– Я думала, психиатры ничего не боятся! – с вызовом сказала девушка. – Я Диана, кстати.

– Психиатры – тоже люди! – мягко парировала Маргарита. – Очень приятно, Диана. Не хочешь рассказать, откуда у тебя эти порезы на руках?

– Сама сделала.

– Зачем?

Диана не ответила, не желая открываться, но косвенно дала знак:

– Вас когда-нибудь предавали?

– Наверное, нет.

– Тогда вы не знаете, каково это, когда больно настолько сильно, что даже порезы на руках не могут заглушить эту боль.

– А кто тебя предал?

Она опять не ответила.

– Думаешь, наносить себе повреждения – это выход?

Снова тишина.

– Сколько тебе лет? – Маргарита надела очки, и мир мгновенно обрел четкость, а ее взгляд – стальную непроницаемость. Затем открыла медицинскую карту, чтобы прочесть возраст, но Диана ответила раньше:

– Девятнадцать.

Маргарита посмотрела на нее: высокая, худая, с такими же, как у нее самой, русыми волосами до плеч, только грубо обрезанными и неухоженными. Широкие серые брюки с большими карманами и синяя водолазка, поверх которой была надета голубая футболка с каким-то причудливым детским рисунком. А ведь эта девушка выглядела, точь-в-точь как ее старший сын-подросток Владислав, которому было 16. Такой же бунтарь с вечным огнем в глазах, всегда был готов бросить вызов миру. Он носил широкие джинсы, слушал громкую музыку, которая раздражала соседей, и спорил с родителями по любому поводу. Но при этом никогда не забывал о младшем брате. Максимка, скромный и тихий восьмилетний мальчуган, был полной противоположностью Вла-

да. Он любил читать, рисовать и часами мог сидеть в углу, увлеченно собирая конструктор.

Взгляд Маргариты стал теплее, когда она подумала о том, как ее сыновья, такие разные, дополняли друг друга. Влад с его дерзостью и смелостью, Максим с его мягкостью и добротой – они были двумя половинками одного целого. И хотя Влад часто доводил ее до белого каления своими выходками, она знала, что в его сердце есть место для любви и заботы. Она вспомнила, как Влад, несмотря на все свои протесты, всегда помогал ей по дому, если видел, что она устала. А Максимка, застенчивый и тихий, мог вдруг обнять и прошептать: «Мама, ты самая лучшая».

Эти воспоминания согрели, и на мгновение она забыла о напряжении, которое испытывала из-за работы и сложной ситуации с Дианой. Ее сыновья, такие разные, но такие родные, напомнили, что в жизни есть не только проблемы, но и моменты, ради которых стоит жить.

– Ты раньше лечилась?

– В психушке? Не. Но к вашему брату ходила. Время только зря потратила. И деньги!

– Имеешь ввиду психолога?

– Ага.

– С какой проблемой обращалась?

– Не важно!

– А что для тебя важно? – Маргарита вздохнула и посмотрела на Диану. В ее взгляде теперь читалось не только про-

фессиональное участие, но и материнская теплота. Она понимала, что за вызывающим поведением этой девушки скрывается боль и страх быть отвергнутой.

– Вы тоже будете мучить меня бессмысленными вопросами?

– А кто еще мучил?

– Вчера... мужичок такой симпатичный с хвостиком.

– Станислав Александрович.

– Да, он!

– Я задаю вопросы, чтобы лучше понимать, что с тобой происходит. Я хочу тебе помочь. У тебя стоит биполярное или пограничное расстройство, ты понимаешь, что значат эти диагнозы?

– А мне все равно! – грубо ответила Диана. – Вы сами решаете, что со мной не так, а мое мнение никого не интересует!

– А ты не согласна?

– А ты сама когда-нибудь была на терапии? – резко перешла на «ты» она, игнорируя вопрос врача.

Маргарита замерла на мгновение. Вопрос был неожиданным и слишком личным. Но она знала, что Диана проверяет ее, пытается найти слабое место.

– Была, – честно ответила она. – И возможно, это одна из причин, почему я стала психиатром.

Диана подняла бровь, явно не ожидая такого ответа.

– Интересно, – протянула она. – И что же ты там поняла?

Маргарита задумалась. Она вспомнила свои сеансы, свои страхи, свои сомнения. И главное – она вспомнила, как боялась признаться себе в своих чувствах, в своих желаниях.

– Я поняла, что иногда мы сами становимся своими главными врагами, – наконец сказала она. – И что самое сложное – это не бояться быть собой.

Диана смотрела на нее, и в ее глазах что-то изменилось. На мгновение она казалась менее защищенной, более открытой. Но затем снова надела маску высокомерия.

– Ну, это, конечно, красиво звучит, – сказала она, откидываясь на спинку кресла. – Но мне кажется, что быть собой – это не всегда хорошо.

– Почему ты так думаешь? – спросила Маргарита, стараясь говорить мягко, но настойчиво.

Диана пожала плечами.

– Потому что иногда быть собой – это значит быть слабым. А слабость – это то, что другие используют против тебя.

Маргарита кивнула, понимая, что за этими словами скрывается глубокий страх.

– А ты боишься быть слабой? – спросила она.

Диана замерла. Ее лицо на мгновение стало непроницаемым, но затем она резко встала.

– Я не для этого сюда пришла, – сказала она, и в голосе снова зазвучала защитная нотка.

Маргарита вздохнула, понимая, что разговор зашел в тупик. Она отложила карту в сторону, стараясь найти другой

ПОДХОД.

– Ты не боишься? – спросила она, кивнув в сторону окна, за которым снова раздался отдаленный гул.

– Чего? Ветра? – Диана пожала плечами. – Ты, видимо, не местная?

– Видимо, – чуть слышно ответила врач.

– У нас такое бывает. Провода посрывает, деревья повалят, может, кого в море смоем...

– В море смоем?

– Есть отдельные особи: игнорируют предупреждения и идут к морю шторм снимать... Сейчас ради контента и лайков люди с ума сходят. – Горькая усмешка сменилась на раздражение. – Кто-то с ума сходит, а ненормальная ты!

Маргарита смотрела на Диану, чувствуя, как напряжение в комнате нарастает. Девушка явно была не из тех, кто легко поддается чужому влиянию. Ее раскованность и дерзкие вопросы выдавали в ней человека, который привык защищаться сарказмом и отстраненностью. Но за этим фасадом улавливалось что-то хрупкое, почти незаметное – страх, неуверенность, боль.

– Ты права, – мягко сказала она. – Но я здесь не для того, чтобы говорить: «Ты ненормальная». Я здесь, чтобы помочь тебе справиться с тем, что тебя беспокоит.

Девушка усмехнулась:

– Помочь? Как? Таблетками? Или будешь меня гипнотизировать, чтобы я рассказала тебе все свои секреты?

– Нет, – улыбнулась Маргарита. – Я просто хочу понять тебя. Может быть, ты сама не до конца понимаешь, что с тобой происходит.

Диана отвернулась к окну. Ее лицо, освещенное тусклым светом лампы, казалось еще более хрупким. В этот момент дверь кабинета резко распахнулась, и в него ворвалась подруга Маргариты Настя – высокая блондинка с горящими от злости глазами.

9. Ссора с подругой

В кабинете психиатрической клиники часто бывали яркие эмоции, громкие разговоры и даже крики. Все это казалось рабочими моментами, в которых пациенту позволялось выплеснуть одолевавшие его эмоции. В это время психиатр выполнял функцию контейнирования⁶ – помогал человеку прожить эти эмоции и стабилизироваться за свой счет.

Сейчас ситуация была похожей, но подруга не являлась пациентом, а потому переходить с ней в терапевтические отношения Маргарита не могла, хотя иногда очень хотела. Выдержать ее напор порой бывало нелегко, особенно в такой день, как сегодня, когда и без того сил ни на что не хватало. Неужели ей предстояло пережить еще и это?

– Рита, нам нужно поговорить! – заявила ворвавшаяся в кабинет Настя, даже не поздоровавшись.

Маргарита вздрогнула, но быстро взяла себя в руки.

– Диана, извини, – мягко сказала она. – Зайди попозже, хорошо?

⁶ Контейнирование эмоций психотерапевтом – это способность терапевта принимать и трансформировать сильные эмоции и чувства клиента, а затем возвращать их ему. Например, клиента переполняют чувство тревоги, злость, страх. Психотерапевт принимает эти эмоции, раскладывает их на составляющие и, облачая в слова, возвращает клиенту. При этом он не разрушается под натиском эмоций, а транслирует клиенту уверенность в том, что любые чувства нормальны и естественны.

Девушка кивнула и, бросив на подружку доктора оценивающий взгляд, вышла из кабинета.

– Что случилось? – спросила Маргарита, стараясь говорить спокойно, хотя внутри уже трясло.

– Ты не отвечала на мои звонки! – возмутилась Настя, размахивая телефоном.

– Прости, я выключила звук, а потом забыла его включить. Но это не повод так врываться в мой кабинет!

– Я волновалась!

– Теперь я буду волноваться. Зачем ты в такую погоду вышла из дома?

– Подумаешь ливень с ветром! Рит, это Керчь, тут что ни день ветер!

Маргарита поняла. Наконец поняла: керченские ветра, от которых ее так предостерегали, для местных жителей были обыденностью. Город, зажатый между степью и двумя морями, веками учился жить в гармонии со стихией – шторма здесь не катаклизмы, а часть повседневности.

– Хочешь чаю? – предложила она, чтобы разрядить обстановку.

– Рит, ну какой чай? Ты же знаешь, я терпеть его не могу!

– Прости, я совсем заработалась, – вздохнула Маргарита.

– И избегаешь меня!

– Моя девочка, я тебя не избегаю. Я, правда, очень устала. У меня сегодня ночная смена. Давай ты приедешь ко мне завтра, и мы все обсудим?

– Завтра? К тебе домой? Ты же знаешь, я не хочу с ним встречаться!

Маргарита поняла, что речь идет о Стасе, с которым у подруги недавно закончились отношения. Но она не была причиной их расставания, да и позволила себе претендовать на него лишь после откровенного разговора со всеми участниками этого любовного треугольника.

– Вы не можете вечно друг от друга бегать, – осторожно заметила она.

– Я не хочу его видеть!

– У тебя с ним, правда, все? – уточнила Маргарита, нервно теребя край своей кофты.

– Правда. И хватит уже меня об этом спрашивать!

– Он предложил мне выйти за него замуж.

Настя немного опешила от этой новости, села в кресло и пристально посмотрела на подругу, которая присела на край стола.

– Ты спишь с ним?

Маргарита не ответила, но ответ был понятен по ее избегающему взгляду.

– Ты же говорила, что это было всего пару раз, – тихо произнесла Настя, но в ее голосе уже чувствовалась надвигающаяся буря. – Что это не серьезно.

– Мы можем обсудить это позже? Я на работе.

– А что не так? Вы ж коллеги, это почти рабочий момент!

– Скажи мне, что тебя так задевает?

– Может то, что меня снова предадут?

– В чем, по-твоему, предательство? Ты же знала о наших отношениях с самого начала. Я тебя не обманывала.

– Меня не интересуют твои отношения с ним!

– А что тогда?

– Ты меня оставишь, как и все. Сначала «это было случайно пару раз» и «не серьезно», потом «позвал замуж», а в итоге я снова останусь не нужной.

– Ты же знаешь, как я тебя люблю? – подойдя и сев напротив на корточки, попыталась взять за руки подругу Маргарита. Но она резко их выдернула.

– Не знаю, Рит. Правда. Раньше казалось, что знаю, а сейчас... – Она вскочила на ноги и подошла к окну. Голос начинал дрожать. – Я столько раз это слышала: «Ты нужна. Я с тобой», а потом все исчезают, забывая о своих обещаниях быть рядом. И ведь я клялась себе, что больше никому не буду доверять, и опять, дура, поверила. Поверила, что кому-то я такая моральная уродина нужна.

– Ты не уродина! – возразила Маргарита, подойдя сзади вплотную. Она хотела обнять, но снова получила отпор. – Я понимаю, что ты чувствуешь...

– Да ни хрена ты не понимаешь! – взорвалась подруга. – Сидишь тут целыми днями со своими психами и лечишь им про понимание. Но что ты можешь понимать? Тебе даже минимум моей боли не испытать!

– Настя, я слышу, как тебе больно, и мне действительно

жаль, что ты сейчас так страдаешь. Ты права, я не могу почувствовать твою боль точно так же, как ты, и не претендую на это. Но я вижу, как тебя ранит мысль о том, что что-то изменится между нами. Ты для меня важна, даже если моя жизнь приобретает новые краски. Давай попробуем пройти через это вместе, шаг за шагом. Можешь рассказать, что именно пугает тебя больше всего?

– Давай просто закончим на этом? Я сейчас уйду, а ты поступай как хочешь! – Настя попыталась выйти, но Маргарита преградила ей выход.

– Я не могу отпустить тебя сейчас. Я вижу, как тебе больно, и мне страшно представить, что ты останешься одна с этими мыслями. Давай сядем и попробуем найти способ успокоиться вместе.

– Я тебе больше не верю! Вы все меня предали!

– Я не предаю тебя – я борюсь за тебя, даже если ты сейчас в это не веришь. Дай мне шанс показать, что ты не одна.

Настя разрывалась между противоречивыми порывами: вырваться и сбежать от боли – и в то же время жаждала, чтобы Маргарита вцепилась в нее мертвой хваткой, доказав, что она все еще важна. Эти два импульса, словно два зверя в клетке, рвали ее изнутри, и единственным выходом стали эмоции – яростные, неконтролируемые. Маргарита видела знакомый узор пограничного расстройства: страх отвержения, превращающийся в саботаж. «Она провоцирует ссору, чтобы получить подтверждение, что ее не бросят. А потом

сама же разрушит все, поверив, что недостойна», – мысленно констатировала она, распознавая механизм расщепления.

– Ты мной воспользовалась, чтобы получить его! А теперь добилась своего, и я тебе больше не нужна! – Слова превращались в лезвия, обесценивающие их дружбу, попытки помочь, саму себя. Маргарита понимала: Настя не лжет. В эти моменты та искренне верила, что недостойна ничего хорошего.

– Я понимаю, что тебе сейчас кажется, будто я тебя предала. – «Она не манипулирует – она так выживает», – с горечью думала Маргарита, зная, что за агрессией скрывается крик о спасении. – Ты вправе злиться, и я не стану отрицать твою боль. Но я не использую тебя – никогда не использовала. Ты для меня не инструмент, а человек, с которым я прошла через многое. Да, мой выбор кажется тебе предательством, но я не собираюсь «заменить» тебя кем-то – ты не заменяема.

– Отстань! Надоела! – Настя попыталась уйти, словесно набрасываясь на подругу, подсознательно надеясь: если Маргарита станет ее удерживать, уговаривать – это будет знаком, что ее любят даже такой. И Маргарита с силой надавила на дверь, не давая ее открыть.

– Я вижу, как ты мечешься между желанием убежать и надеждой, что я тебя удержу. И я держу. Не потому, что хочу контролировать, а потому, что не могу позволить тебе исчезнуть в этой боли одной. Давай просто посидим, даже если ты будешь кричать или молчать. А когда захочешь, расскажешь,

почему думаешь, что я тебя предала.

– Хочешь, чтобы я тебе рассказала? Ты, правда, хочешь услышать это?

– Да, я действительно хочу услышать.

Настя начала было говорить что-то о своем детстве, но так прерывисто и невнятно, сорвавшись на слезы, что Маргарита не смогла ничего толком разобрать. Да и смысла уже не было, нужно было успокаивать подругу, которая не позволяла себя обнять или усадить в кресло. А поданный стакан с водой был запущен в стену. Маргарите срочно пришлось применять дыхательную технику, с которой она была грубо послана.

– Настя, я не уйду, даже если ты кричишь и отталкиваешь меня. Я вижу, как тебе больно, и мне не все равно. Ты можешь не говорить, можешь плакать, можешь злиться – я не требую от тебя слов. Но я не позволю тебе остаться одной в этом урагане. Давай просто будем дышать рядом, даже если ты не хочешь повторять за мной. Или сядем на пол, вот здесь, где ты чувствуешь контроль. Я не трогаю тебя, но я здесь.

Ей удалось усадить подругу на пол. В какой-то момент сильные эмоции стали отступать, Настя стала редко всхлипывать и позволила взять себя за руку.

В дверь раздался стук.

– Я занята! – крикнула Маргарита, зная, что после этих слов их не побеспокоят.

– А если кто-то зайдет и увидит нас тут? – тихо спросила Настя, чувствуя вину за свой срыв.

Маргарита улыбнулась ей, еще сильнее сжав руку.

– Сидим как две дуры на полу, – в ответ была улыбка сквозь слезы.

– Я готова быть с тобой кем угодно, лишь бы тебе было легче.

– Как ты меня терпишь?

– Потому что люблю тебя такой, какая ты есть.

– И готова мне помочь с этим справиться?

– Конечно! Ты же знаешь, я все для этого сделаю!

– Тогда возьми меня в терапию.

– Родная, я не могу. Это запрещено.

– Для тебя какие-то запреты важнее меня?

– Не важнее. Но запреты существуют не просто так. Они придуманы, чтобы уберечь тебя от врачебных ошибок.

– Ты настолько боишься совершить ошибку, что тебя даже не пугает возможность когда-нибудь меня потерять? А если я себе вены вскрою? – последняя фраза произносилась в шутку, но Маргариту сильно задела.

– Твою мать, Анастасия! Ты из меня веревки вьешь! – Она встала и подала руку подруге, чтобы помочь подняться. И на этот раз она не сопротивлялась.

– А вот это не профессионально!

– Я не твой врач!

– А следовало бы!

– Ну, не могу я, пойми. Не-мо-гу! Мы это уже не раз обсуждали.

– Так и скажи, что устала и хочешь избавиться от меня!

– Не избавиться, а уберечь. Я остаюсь твоей подругой, но не смогу быть тебе врачом. Это не разрыв, а шаг, чтобы ничто не отравляло нас. Давай попробуем?

– Я подумаю.

Это было уже что-то, ведь до этого Маргарита натыкалась лишь на гневное «нет».

– Ты мне не показывала свои последние рисунки, – тихо спросила она о том, что беспокоило ее со вчерашнего дня.

– Ты смотрела?

– Извини, это вышло случайно.

– Я не хочу о них говорить. Ты сама все видела, и сама все знаешь.

– Хорошо, а о чем ты хочешь говорить?

– О предложении Стаса...

– Я еще ничего не решила. Сказала, подумаю, – неуверенно ответила Маргарита.

– А тут есть о чем думать? – снова возмутилась подруга, всем своим видом показывая, что она не в восторге от такой перспективы.

– Ты ревнуешь? – Маргарита уже чувствовала новую надвигающуюся волну эмоций. С подругой всегда было так: никогда не знаешь, когда накроет и, если отступило, в любой момент может повториться. Она моментально могла переи-

ти из состояния покоя или радости в гнев и обратно.

– Я за тебя переживаю!

– А что за меня переживать?

– Ты же его не любишь! Снова хочешь угодить в тот же капкан?

– Ты же знаешь о моих чувствах. Но я не могу о них заявить. Моя мама...

– А при чем тут твоя мама? Рита, ты полная дура, если до сих пор живешь так, как хочет твоя мама! Это твоя жизнь, и только тебе решать, как для тебя правильно!

– Я не могу ей об этом сказать. Не могу, пойми!

– Не говори! Живи, как хочешь, она же далеко и ничего не знает!

Маргарита тяжело вздохнула, понимая, что подруга права, но она – та еще трусиха, чтобы устоять перед давлением матери.

– Ей важно, чтобы я была замужем. Она настаивает, чтобы я вернулась к бывшему мужу. Но на этот кошмар я точно не пойду! А Стас... не плохой вариант, мне с ним хорошо.

– И что дальше? Снова фиктивный брак для мамы, и любовь на стороне для себя?

– Я не знаю... Вы все на меня давите!

– Дура ты! Вырасти выросла, а повзрослеть так и не сумела!

– Мне сейчас нужна твоя поддержка.

– Извини, но я не стану помогать тебе разрушать свою

жизнь! Как ты это называешь? Сепарация⁷? Так вот тебе пора бы уже сепарироваться от матери и жить самостоятельно, как взрослый человек.

– А ты сама сепарировалась?

– Давно!

– Уйти, хлопнув дверью, и не общаться – это не сепарация.

– Иди к черту! Я хотя бы не позволяю влиять на свою жизнь.

– Не позволяешь?..

– Остановись, доктор! Пациентов своих будешь лечить!

– Давай ты успокоишься, и мы нормально поговорим.

– Давай ты не будешь указывать мне, что делать и тем более как чувствовать?

Маргарита поняла свою ошибку. Она вспомнила, как сама учила пациентов и их близких, что нельзя просить другого человека успокоиться и не проживать свои эмоции. Но ей было не просто балансировать на грани психиатр-подруга.

– Прости, – тихо сказала она. – Дай мне время. Столько всего произошло. Развод, переезд, расставание с детьми, теперь вот с тобой ругаемся...

– Делай, что хочешь! Я умываю руки!

– Ты меня бросаешь?

– Я никогда никого не бросаю. Я просто отхожу в сторону. Ты знаешь, где меня найти, если буду нужна!

⁷ Сепарация в психологии – это процесс отделения ребенка от родителей, когда он постепенно становится самостоятельным и независимым человеком.

– Ты сейчас нужна!

– Сейчас тебе нужно разобраться в себе! А я тут лишняя.

Подруга резко развернулась и вышла из кабинета, оставив Маргариту одну. Та еле сдерживала слезы, чувствуя, как ком подступает к горлу.

Она подошла к окну. Резкий порыв ветра ударил в стекло, заставив его задрожать. Ливень хлестал по раме, стекая потоками, словно небо разверзлось. Пытаясь справиться с нахлынувшими эмоциями, Маргарита впиалась взглядом в темноту: за стеклом метались голые ветви, выгибаясь под напором урагана. Она представила, как вдалеке, за прибрежными деревьями, вздымались черные валы шторма: море, обычно умиротворяющее шелестом волн, сейчас ревело, бросаясь на берег с яростью раненого зверя. А его дикий рокот, всегда убаюкивавший, сегодня лишь усиливал тревогу, будто сама стихия смеялась над ее беспомощностью.

10. Снова Диана

За стенами кабинета продолжалась жизнь, полная рабочих вопросов и хлопот, но здесь она остановилась. Единственное, что двигалось вперед – настенные часы, так раздражающе тикающие.

Маргарита, села за стол, включила на компьютере радио, чтобы хоть как-то отвлечься от грызущих ее мыслей, и откинулась на спинку кресла.

Песни сменяли одна другую, но иностранным отдавалось предпочтение:

Vanessa Paradis, Pet Shop Boys, The Script вызывали приятные ассоциации, и казалось, что напряжение стало проходить, пока не заиграла такая знакомая композиция Стаса Михайлова «Она». Песня была обычным попсовым хитом российской эстрады, к которой Маргарита относилась без интереса. Но тут был заложен особый смысл, который знала лишь она и тот, кто ей эту песню посвятил. Хотелось сделать погромче и начать танцевать, как тогда, когда она слушала ее дома у любимого человека. И танцевать она любила, потратив годы на оттачивание пластики в танцевальных кружках. Но сейчас рабочая обстановка напоминала, что в этом кабинете она – врач, а не кем-то любимая девушка. Кем-то... Тем, кого она боялась любить открыто.

Вдруг дверь снова распахнулась, и в кабинет вошел Стас.

Он столкнулся в коридоре с бывшей девушкой, и та, бросив на него ледяной взгляд, прошла мимо, не сказав ни слова.

– Ты рассказала ей про нас? – спросил он, закрывая за собой дверь.

– Да, – тихо ответила Маргарита, встав, и повернувшись к окну.

– Поэтому она была такая злая?

– Ты же ее знаешь! Вам бы поговорить нормально.

– Я пытался. Она пока не готова.

Стас подошел к ней, хотел обнять, но она вывернулась и осталась стоять у окна. Ее руки крепко сжимали подоконник, словно она боялась, что если отпустит, то не сможет удержаться на ногах.

– Зачем ты дал мне эту группу? – резко сменила тему Маргарита.

Она рассказывала ему, что стала психиатром из-за подружки, которая покончила жизнь самоубийством. А теперь нужно было работать с группой суицидников. Она хотела этого, но боялась своих воспоминаний и нахлынувших чувств.

– Если ты беспокоишься, что не справишься, я тебя заменю, – сказал Стас, подходя ближе. – Но мне бы хотелось, чтобы ты прошла через это. Маргарита, тебе нужно оставить эту историю в прошлом, но для начала закрыть ее.

Он подошел вплотную и взял ее за плечи.

– Что тебя так расстроило?

– Эта девочка... Диана... С ней сложно держать дистан-

цию. И она постоянно норовит перенять инициативу.

– Тебе нужно научиться выстраивать границы, – наклонившись к уху, прошептал он.

Маргарита почувствовала, как ее тело напряглось.

– Стас, перестань! – она попыталась высвободиться.

– А то что?

Она резко повернулась, оказавшись с ним лицом к лицу.

Их взгляды встретились, и Маргарита произнесла:

– А то они окончательно рухнут.

В этот момент дверь снова распахнулась, и в кабинет без стука и разрешения, вошла Диана. Стас быстро отошел, сделав вид, что просто обсуждал с Маргаритой рабочие вопросы, а потом и вовсе попрощался и вышел.

– Мне показалось, что ты не такая, когда я увидела эту дикую девицу, – сказала Диана, оценивающе оглядывая Маргариту. – Но, кажется, я ошиблась... Станислав Александрович классный мужик!

Маргарита смутилась, но быстро взяла себя в руки. Она понимала, что нельзя позволять пациенту лезть в ее личную жизнь.

– Садись, – строго сказала она, возвращаясь к своему рабочему месту. – Давай вернемся к нашему разговору.

Диана, хоть и с неохотой, подчинилась. Она села в кресло, но в ее глазах читалось любопытство и едва скрываемая насмешка.

– Ты говорила, что тебя предали, – начала Маргарита,

стараясь говорить спокойно и уверенно. – Давай попробуем разобраться, что именно ты чувствуешь и как это влияет на тебя.

– Ты знаешь, каково это – чувствовать себя ненужной? – снова уйдя в вопросы, спросила Диана, отвернувшись и избегая прямого взгляда.

– Ненужной? – переспросила Маргарита.

– Да. Когда тебя все бросили. Мама, друзья, которых по сути и не было, подруга...

Маргарита почувствовала, как в ее памяти всплывают собственные воспоминания, которые она тут же отогнала.

– Знаю, – тихо сказала она. – Но это не значит, что ты действительно ненужная. Иногда люди просто не понимают, как сильно они могут ранить других.

Диана резко повернулась:

– Не надо меня жалеть!

– Я и не жалею, – спокойно ответила Маргарита. – Я просто говорю, что ты не одна. И что ты можешь найти выход из этой боли.

– Какой выход? – Диана снова усмехнулась, но в ее голосе уже не было прежней злости. – Ты мне сейчас расскажешь, что нужно «полюбить себя» и «найти какое-нибудь занятие»?

– Нет, – покачала головой Маргарита. – Я скажу, что ты сильнее, чем думаешь. И что ты можешь справиться с этим. Но для этого нужно дать себе шанс.

Диана замолчала, ее взгляд стал задумчивым. Она снова посмотрела на свои перебинтованные руки, словно впервые замечая их.

– А если я не хочу давать себе шанс? – прошептала она.

– Тогда я дам его за тебя, – твердо сказала Маргарита.

В кабинете снова воцарилась тишина, нарушаемая лишь тиканьем часов. Диана опустила голову, а Маргарита почувствовала, как в ее груди теплеет. Она поняла, что этот разговор – только начало. И что, возможно, именно сейчас она смогла достучаться до той части души, которая еще не потеряла надежду.

– Знаешь, – вдруг сказала Диана, поднимая глаза. – Ты не такая, как другие врачи.

– Спасибо, – улыбнулась Маргарита.

С улицы снова донесся гул, но на этот раз он был дальше, приглушеннее. Маргарита вздрогнула, но уже не так сильно, как раньше. Она посмотрела на часы и ужаснулась тому, что было лишь без четверти восемь. Впереди долгая рабочая ночь, на которую совсем не оставалось сил. Но она, конечно же, справится! Как и со всем, что подбрасывала ей жизнь. Она всегда со всем справлялась.

11. Убежище

Общение с Дианой закончилось, но Маргарите хотелось поговорить с ней подольше. Девушка вызывала в ней странную симпатию, словно напоминая о чем-то давно забытом. В дверь постучала медсестра, зовущая пациентку в процедурный кабинет, где ей нужно было поставить укол и принять таблетки. Диана, неохотно поднялась с кресла и пожаловалась:

– После вчерашних таблеток мне так хотелось спать, но я не могла уснуть.

Маргарита нахмурилась. Она открыла медицинскую карту, чтобы прочитав назначения, и ее взгляд задержался на одном из препаратов. Это был сильнодействующий стабилизатор настроения, который действительно мог вызывать такие побочные эффекты. Врач кивнула медсестре.

– Сегодня этот препарат давать не будем.

Медсестра удивленно подняла бровь, но промолчала. Маргарита, улыбнувшись Диане, добавила:

– Посмотрим, как ты будешь спать сегодня. А кто тебе лечение назначал?

– Так сам Станислав Александрович, – ответила медсестра, словно оправдываясь.

– Ах, да! – с легкой иронией произнесла Маргарита. – Что-то я совсем забыла.

Она отправила медсестру на ее рабочее место, обещая, что Диана сейчас придет, а сама уточнила у девушки:

– Тебе Станислав Александрович рассказывал о побочных эффектах этих лекарств?

Диана покачала головой:

– Нет.

– Ты раньше что-то пила?

– Нет.

– Тогда не пойму, почему такое назначение? – тихо произнесла Маргарита, не заметив, что сказала вслух.

Она не хотела выставлять коллегу некомпетентным, но была не согласна с его решением. Выписанные лекарства действительно имели эффективность, но их побочные действия могли серьезно навредить пациентке. Одно из них – набор веса, что для молодой девушки могло стать дополнительным стрессовым фактором.

«Мужчина!» – подумала Маргарита с легкой досадой. Она взяла ручку и переписала назначение, впервые пойдя против руководства. Но эту пациентку Стас передал ей, а потому она чувствовала себя обязанной сделать все правильно.

Набрав по телефону медсестру из процедурного, Маргарита продиктовала новое назначение. Положив трубку, она повернулась к Диане:

– Если сегодня не сможешь заснуть, сообщи мне, не дожидаясь утра. Заходи в любое время! А сейчас иди в процедурный.

Диана уже собиралась уйти, как вдруг оглушительный грохот потряс здание. Стекла задрожали, а с потолка посыпалась белая пыль. Маргарита выскочила в коридор и замерла: входная группа клиники, старая пристройка с арочными окнами, была почти разрушена. На крышу рухнуло огромное дерево – не тот упрямый тополь, что все еще держался у крыльца, а старый ясень, который не выдержал ярости урагана. Через пролом в потолке хлестал ливень, превращая пол в болото.

– Выход заблокирован, – с досадой произнесла Маргарита. Она метнулась к регистратуре: регистратор Галина в смятой форме дрожала, прижимая к груди папки, а рядом стояла женщина в верхней одежде, сжимающая мокрые документы. – Вы откуда? Здесь опасно!

– Я... я пришла за справкой, – растерянно пролепетала незнакомка. – Не успела уйти до шторма...

Маргарита кивнула, оценивая обстановку. Вода прибывала, а ветер выл, будто торопя их. Она взяла Галину за плечо, заставив ее встрепенуться.

– Соберите всех и отведите в столовую! Быстро! И держитесь подальше от окон!

Ее голос звучал спокойно, словно это была рядовая проверка, а не борьба со стихией. Но внутри все сжималось от тревоги: если шторм не утихнет, здание может не выстоять.

– Пойдемте со мной, – скомандовала она незнакомке. – Здесь оставаться опасно.

Когда все пациенты и сотрудники оказались в столовой, Маргарита жестом указала на дальний угол – подальше от окон, где стекла уже покрылись паутиной трещин. Но мысли ее, вопреки стараниям, упрямо цеплялись за один вопрос: «Где Стас? Уехал ли он уже домой? А если нет, то, где он сейчас?»

Она достала телефон, но связи не было. Обернулась к медсестре, которая помогала успокаивать пациентов. Голос звучал чуть дрожаще, но она старалась держать себя в руках:

– Ты не видела Станислава Александровича?

Медсестра, устало кивнув, ответила:

– Он уехал домой минут двадцать назад.

Маргариту сдавила ледяная волна тревоги. Она закрыла глаза на мгновение, представив, как Стас мчится по пустынным улицам, объезжая поваленные ветки и бурлящие потоки воды. Он должен добраться. Как и Настя, которая успела уехать до пика шторма. Но тут же сердце бешено застучало: а если они... Она сжала кулаки, глотая ком страха. Нет, они справятся. И она тоже. Как всегда. «Они должны были успеть, – подумала она с облегчением. – Они в безопасности».

Но долго размышлять о судьбе друзей она не могла. Рядом были люди, которые нуждались в ее помощи. Пациенты, на-

пуганные и растерянные, смотрели на нее с надеждой. Маргарита глубоко вдохнула, отодвинув свои личные переживания на задний план. Она была врачом, и сейчас ее долг – помочь тем, кто оказался в этой ситуации.

Она подошла к Юле, пациентке из группы суицидников, которая дрожала, обхватив себя руками, мягко положила руку на ее плечо:

– Мы здесь в безопасности. Постарайся дышать глубже.

Девушка кивнула, но ее глаза были полны страха. Маргарита знала, что слова утешения – это лишь начало. Ей нужно было переключить внимание людей, помочь им справиться с паникой. Она встала и обратилась ко всем:

– Давайте попробуем сделать несколько дыхательных упражнений. Это поможет успокоиться. Вдохните глубоко через нос, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните через рот. Повторяйте за мной.

Ее спокойный голос и уверенные действия начали действовать. Люди, сначала нерешительно, а потом все охотнее, стали повторять за ней. Маргарита продолжала говорить, мягко направляя их:

– Представьте, что вы вдыхаете спокойствие, а выдыхаете страх. Мы здесь вместе, и мы справимся.

Постепенно напряжение начало спадать. Даже Диана, которая сидела в углу, присоединилась к упражнениям. Маргарита заметила, как девушка старается сосредоточиться на дыхании, и подошла к ней:

– Как ты себя чувствуешь?

– Лучше, – тихо ответила она. – Спасибо.

– Ты молодец. Если что-то будет беспокоить, скажи мне, хорошо?

Диана кивнула, и Маргарита снова оглядела помещение.

– Мария, – обратилась она к медсестре. – Сколько здесь человек? Все спустились?

Молоденькая медсестра огляделась и стала пересчитывать.

– Шесть пациентов, пять сотрудников вместе с вами и женщина... – Она кивнула в сторону незнакомки, которую Маргарита привела с собой. – Итого двенадцать человек.

– Пациентов всего шесть?

– Так выписались многие перед праздниками, кто-то на дневной стационар перешел⁸.

Один из санитаров, Вадим, отправился за одеялами – на случай, если отключится электричество и отопление. «Хоть греться будет чем», – пробормотал он, исчезая в коридоре.

Минуты тянулись мучительно долго. Маргарита пыталась сосредоточиться на пациентах, но вой ветра за окнами нарастал, словно предупреждая о беде.

⁸ Дневной стационар – форма медицинской помощи, при которой пациент проходит лечение и получает необходимые процедуры в течение дня, но не остается в больнице на ночь. Он предназначен для пациентов, состояние которых не требует круглосуточного наблюдения и лечения, но которые нуждаются в лечебно-диагностической помощи в дневное время.

Санитар вернулся, сгибаясь под грузом одеял, и только успел сбросить их на стол, как воздух содрогнулся.

– Все, принес, – начал он, но не закончил.

Оглушительный треск, словно небо разорвали надвое, врезался в тишину. Все замерли.

– Тополь... – успела подумать Маргарита, прежде чем потолок вздрогнул, и с него посыпалась штукатурка. Люди вскрикнули, а она инстинктивно пригнулась, прикрывая голову руками. Снаружи донесся грохот – столетний тополь, не выдержав напора урагана, рухнул на здание клиники. Когда пыль осела, санитар подошел к двери и попробовал ее открыть. Стало ясно: выход заблокирован, но крыша над столовой, к счастью, выдержала.

В помещении воцарилась тишина, нарушаемая лишь тяжелым дыханием людей. Маргарита впервые за долгое время почувствовала настоящий страх. Она вспомнила о своих сыновьях, которые сейчас были далеко, в безопасности. Но мысль о том, что она может больше никогда их не увидеть, сжимала горло. А еще она думала о Стасе. О Насте. О любимом человеке: их последняя встреча закончилась ссорой. Она даже не удосужилась сказать: «Я люблю тебя!» на прощание.

– Мы заперты? – нарушая тишину, тихо спросила Алла, еще одна пациентка из группы суицидников.

Маргарита вздрогнула, словно вернувшись к реальности. Она взглянула на женщину, а затем на остальных людей, ко-

торые смотрели на нее с надеждой и страхом. Она не могла позволить себе поддаться панике. Она была врачом, и сейчас ее долг – сохранить спокойствие и помочь тем, кто оказался в этой ловушке.

– Мы найдем выход, – уверенно сказала она, хотя сама в это не верила.

– Можно выбраться через окна, – предложил второй санитар, Паша.

Галина, сотрудница регистратуры, покачала головой, поправляя съехавшие очки.

– На окнах решетки. Ключи от них в моем ящике, а он сейчас под тоннами обломков. – Она махнула рукой в сторону заблокированного выхода. – Да и лезть наружу в такую бурю – чистое безумие. Лучше переждать здесь.

Маргарита старалась не думать о том, что происходит снаружи. Она не могла позволить себе слабость. Но на мгновение отвернулась к стене, чтобы никто не видел ее лица. Она сжала кулаки, пытаясь сдержать слезы. Ей было страшно. Страшно за себя, за пациентов.

– Маргарита, – тихо позвала Диана, подходя к ней. – Ты в порядке?

Маргарита быстро вытерла глаза и повернулась к девушке: – Да, конечно. Просто... просто нужно держаться.

Диана посмотрела на нее с пониманием, которого та не ожидала.

– Ты сильная, – сказала девушка. – Мы справимся.

Маргарита кивнула, чувствуя, как эти слова придают ей сил. Она не знала, что ждет их дальше, но знала одно: пока она может помогать другим, она будет бороться. За себя, за тех, кто был рядом.

12. Взаперти

Кухонный блок клиники представлял собой просторное помещение, разделенное на две зоны. В столовой части ряды стояли обеденные столы из светлого дерева, окруженные металлическими стульями с мягкой оббивкой. На некоторых столах остались следы недавнего ужина – кружки с остывшим чаем, смятые салфетки.

За бетонной перегородкой через открытое окно виднелась кухня: массивная плита, стеллажи с посудой. Дверца одного из шкафов неплотно прикрывалась, обнажая коробки с продуктами. Воздух все еще пах рыбными и куриными котлетами, но теперь к этому примешивалась сырость от протекающей крыши.

Свет, тусклый и неровный, мигал, будто сопротивляясь тьме. Люстры под потолком, больше похожие на промышленные плафоны, то вспыхивали желтоватым свечением, то погружали все в полумрак, отбрасывая на стены дрожащие тени. Казалось, еще один порыв ветра, и электричество окончательно сдастся под натиском стихии.

У стены, рядом с кулером, гудящим на последнем издыхании, стоял холодильник. Его дверца, приоткрытая настежь, демонстрировала пустые полки – видимо, продукты уже разобрали. В дальнем углу находились две туалетные комнаты, возле которых на выходе был умывальник. Над ра-

ковинной капал кран, ритмично отсчитывая секунды, словно напоминая: время теперь работает против них.

Даже в этом хаосе чувствовалась попытка сохранить порядок – стулья выровнены вдоль столов, стопки тарелок аккуратно прикрыты полотенцем. Но трещина, змеившаяся по потолку, выдавала правду: «убежище», как и само здание, балансировало на грани.

Маргарита, стараясь сохранять спокойствие, рассказала людям, что здесь есть все необходимое: вода и еда.

– Мария, все приняли лекарства? – уточнила она у медсестры, понимая, что резко прерывать прием медикаментов категорически запрещено из-за синдрома отмены, который накроет пациентов среди ночи, если раньше они отсюда не выберутся.

– Все, кроме новенькой... – Мария вспомнила имя. – Дианы.

– С ней проще, она еще не втянулась, – выдохнула Маргарита, понимая, что сейчас важно не допустить паники.

Она попросила Вадима и Пашу сдвинуть столы к центру, освободив пространство у стены, противоположной окнам. Всем было предложено взять стулья и собраться в круг, чтобы чувствовать поддержку. Пациенты расположились парами, как и размещались в палатах: Алла с Катей, Юля с Дианой, и двое парней: Александр и Андрей. Замыкали круг Маргарита и медсестра Мария. Санитары и сотрудница регистратуры сели за стол в стороне, погрузившись в тихий

разговор. Лишь незнакомка, пришедшая за справкой, оставалась в одиночестве, не решаясь присоединиться. Худая, среднего роста, с темными волосами ниже плеч, собранными в хвост. На ней был не по погоде теплый черный пуховик, из-под которого виднелся болотно-зеленый спортивный костюм. Пуховик она не сняла даже в помещении, то ли от холода, который другие не чувствовали, то ли он был своеобразным средством защиты от мира. Ее глаза – в них сложно было угадать эмоции. Даже когда она улыбалась, создавалось впечатление, что за улыбкой что-то холодное, что вызывало отторжение. Маргарита никак не могла определить ее возраст. Сначала показалось, что перед ней чуть ли не старуха, но, когда та заговорила, появилось сомнение. Возможно, ей не было и тридцати.

Маргарита подошла к ней:

– Как вас зовут?

– Анна, – тихо ответила девушка-женщина.

– Присоединяйтесь к нам.

Анна неохотно взяла стул и втиснулась в круг между Дианой и Александром. Она мельком разглядывала Маргариту, на которой не было белого халата, и выглядела она скорее, как хрупкая женщина, чем как психиатр. Только когда она начала успокаивать пациентов, Анна осознала, что перед ней врач. Это открытие, казалось, не произвело на нее особого впечатления. Она продолжала сидеть с тем же отстраненным выражением лица, словно все происходящее ее не касалось.

Маргарита сразу почувствовала к ней легкую антипатию. В ее манерах, в том, как она держалась, чувствовалась какая-то самоуверенность, которая раздражала. Ее взгляд, чуть свысока, ее движения, слишком резкие и уверенные, – все это вызывало внутреннее сопротивление.

Раздался еще один грохот, потолок снова затрясся, и свет резко погас, окутав столовую густой темнотой. Люди вскрикнули, но через мгновение лампы мигнули и загорелись тусклым желтоватым светом – заработал генератор.

– Ветер оборвал провода, но у нас есть резервное питание! – Маргарита повысила голос. – Дышите глубже и сфокусируйтесь на том, что здесь и сейчас.

Но Александр, сидевший рядом с Анной, уже начал паниковать: дыхание участилось, глаза расширились, будто в них отражалась обрушившаяся на них стихия. Анна бросилась его успокаивать, но делала это так, как нельзя было в такой ситуации.

– Все не так страшно! – утвердительно произнесла она. – Ты же мужчина, возьми себя в руки!

Александр еще больше занервничал. Маргарита хорошо знала таких людей, как Анна, – тех, кто везде лезет со своей помощью, даже когда их не просят, и только усугубляет ситуацию. Мягко, но твердо она сказала:

– Анна, пожалуйста, не делайте мою работу. Я справлюсь лучше.

Девушка-женщина недовольно отвернулась, обиженно

сжав губы. Она явно чувствовала себя недооцененной, но Маргарита не стала обращать на это внимание. Она подошла к парню, взяла его за руку и начала говорить спокойным, убаюкивающим голосом:

– Александр, посмотри на меня! Сожми мою руку. Сильнее. Чувствуешь, как пальцы давят? Дыши глубже. Ты в безопасности. Мы все здесь вместе. Попробуй сосредоточиться на моем голосе... Вот так... Глубоко вдохни... Выдохни...

Постепенно он начал успокаиваться. Его дыхание выровнялось. Маргарита кивнула, давая понять, что он справился, и вернулась на свое место.

В этот момент Алла, которая тоже любила вмешиваться со своей помощью, предложила:

– Давайте устроим сеанс групповой терапии? Это поможет отвлечься.

Маргарита, хоть и скептически относилась к инициативам Аллы, решила, что это сейчас не худшее предложение.

– Если все согласны, можете немного рассказать о себе, и мы обсудим ваши проблемы. Это поможет справиться с тревогой.

Обстановка была напряженной, но в то же время чувствовалась какая-то сплоченность. Люди, которые раньше едва знали друг друга, теперь сидели плечом к плечу, готовые делиться своими страхами и переживаниями. Маргарита понимала, что это может стать началом чего-то важного – не только для них, но и для нее самой. Ведь в такие моменты, когда

мир вокруг рушится, люди начинают понимать, что действительно ценно.

Однако ее взгляд время от времени возвращался к Анне. Та сидела с чуть надменным выражением лица, которое всячески пыталась спрятать за улыбкой. И возможно, другим это было не заметно, но не ей, врачу-психиатру, умеющему читать невербальные аспекты. Маргарита сдерживала раздражение. Она не любила таких людей. Но не могла позволить себе конфликт. Ее задача была сохранить спокойствие и помочь тем, кто оказался в этой ловушке.

Первой решила рассказать свою историю Алла. Она всегда стремилась быть в центре внимания, и сейчас не упустила возможности. Маргарита заметила, как женщина выпрямилась, словно готовясь к выступлению, и начала говорить. Ее голос звучал уверенно, но в нем чувствовалась какая-то наигранность. Алла явно хотела произвести впечатление на врача, показать, что она не просто пациентка, а человек с глубокими переживаниями и сложной судьбой. Маргарита знала, что Алла часто преувеличивает, чтобы вызвать сочувствие, но сейчас это было неважно. Главное – дать людям возможность выговориться.

История первая. Алла

1. Треугольник Карпмана

Алла выпрямилась, ее голос звучал уверенно, но в нем чувствовалась легкая дрожь, словно она боялась, что ее не поймут или не оценят. Ей было 46, но усталость, накопленная годами, будто прибавила лишнее десятилетие: морщины у рта залегли жесткими складками, а тени под глазами напоминали синяки. Короткие волосы, когда-то аккуратно стриженные, теперь торчали пучками, будто их рвали на ходу. Свитер мешковатого кроя, украшенный ярким геометрическим орнаментом, и широкие брюки скрывали фигуру, словно Алла намеренно пряталась за бесформенной тканью. Но узоры – кричащие, почти детские – выдавали подсознательное желание прорваться сквозь серость.

Она начала рассказывать, и ее слова лились потоком, как будто она давно ждала момента, чтобы выговориться. Пальцы сжимали старый смартфон так крепко, будто это был якорь, удерживающий ее от падения в пропасть. Она не ждала звонка – она просто не могла отпустить контроль, даже иллюзорный.

– Меня зовут Алла, – начала она, оглядывая присутствующих, но взгляд ее скользил мимо лиц, будто она боялась

встретить осуждение. – Я в разводе, и у меня есть дочь-подросток. И я... я всегда стараюсь быть хорошей матерью.

Она поправила свитер, словно пытаясь прикрыть невидимую рану. Яркие линии орнамента сползли вбок, обнажая потертый воротник.

– Моя дочь – умничка, учится на отлично, правда, пока не знает, куда будет поступать. А для меня это очень важно. Я хочу, чтобы она получила образование, ведь я сама не смогла закончить институт... Рано вышла замуж, посвятила себя мужу, а он... – Голос ее дрогнул, и она провела ладонью по волосам, будто хотела стереть воспоминание. Движение было резким, почти болезненным – жест человека, который десятилетиями живет в режиме «надо», забыв, что такое «хочу». – Он построил карьеру, пока я его обслуживала. А потом ушел к молоденькой девочке. Оставил нас с дочерью. Но я не сломалась. Я все для него делала, и для его семьи тоже. Помогла его сестре устроиться на хорошую работу к своему знакомому. Перевезла его мать из деревни в город, чтобы у нее был доступ к медицине. Ведь она старая, больная женщина. И я до сих пор ей помогаю. Всегда всем помогаю.

Она замолчала, словно ожидая, что кто-то похвалит или хотя бы поддержит словом. Но все молча смотрели на нее, и Алла почувствовала, как ее уверенность начинает таять. Продолжив, ее голос стал тише. Она бессвязно перечисляла то, чем была наполнена ее жизнь:

– Я работаю продавцом в магазине. У меня лучшие ре-

зультаты продаж, но зарплату мне почему-то не поднимают. А мне ведь деньги нужны не для себя. Я помогаю частному приюту для бездомных животных. Сама скольких кошек подобрала с улицы! Свозила в ветклинику, стерилизовала, кастрировала, сделала прививки, кого-то вылечила от лишая. И на все это нужны деньги. Каких-то кошек я пристроила, а трех оставила себе, потому что их никто не забрал. – Она улыбнулась, но в ее улыбке было больше грусти, чем радости. – И бывший муж иногда объявляется, чтобы повидаться с дочерью. Но даже видя, что в моем доме без мужской руки все разваливается, никогда не помогает. Никогда.

Алла замолчала, опустив голову. Ее пальцы нервно теребили край кофты, а глаза были устремлены в пол. В столовой повисла тишина, нарушаемая только редкими вздохами и шорохом одежды. Маргарита, чувствуя, что атмосфера стала слишком напряженной, мягко улыбнулась и обратилась к Алле:

– Алла, спасибо, что поделилась. Ты сказала, что всегда всем помогаешь, но тебя никто не ценит. А как ты думаешь, почему так происходит?

Алла подняла взгляд, но не сразу ответила. Ее губы дрогнули, словно она пыталась найти слова, которые бы оправдали ее действия.

– Я... я просто хочу, чтобы всем было хорошо. Я не могу смотреть, когда кому-то плохо. Мне кажется, что если я не помогу, то никто не поможет.

Маргарита кивнула, ее голос звучал спокойно, но в нем чувствовалась легкая настойчивость:

– А ты задумывалась, что, помогая всем, ты не даешь людям возможности решать свои проблемы самостоятельно? Когда ты берешь на себя их заботы, они не учатся справляться с трудностями. И, возможно, именно поэтому они не ценят твою помощь – они просто не понимают, сколько усилий это требует.

Алла сжала губы, ее глаза наполнились не слезами, а чувством вины. Она вдруг осознала, что, возможно, своими действиями она лишила других возможности расти, становиться сильнее. Ее уверенность, которую она так тщательно строила, начала рушиться.

– Но если я не буду помогать, кто тогда... кто позаботится о них? – голос Аллы дрожал, и она сама удивилась своей неуверенности. Она привыкла быть сильной, привыкла быть той, кто держит все под контролем. Но сейчас чувствовала себя потерянной.

Маргарита вспомнила, как Алла приходила к ней на арт-терапию и постоянно отвлекалась на СМС-ки, пытаясь решать рабочие вопросы, хотя была на больничном. Она не могла отпустить контроль до того, пока ее не просили отложить телефон, чтобы не мешать группе. И сейчас, если бы была связь, то Алла бы обязательно решала какие-нибудь задачи по телефону, который ни на минуту не выпускала из рук. Ее, казалось даже не так пугала происходящая

ситуация, как то, что без нее там не смогут что-то решить.

В чем-то Маргарита ее понимала, она же тоже всегда старалась быть хорошей девочкой, правильной для всех. Да, она не бросалась всех спасать, но жертвовала собой в другом.

– Алла, ты не обязана быть спасателем для всех. – Маргарита наклонилась чуть ближе, ее взгляд был теплым, но твердым. – Ты можешь позволить себе быть просто человеком. Ты заслуживаешь заботы и поддержки так же, как и те, кому ты помогаешь. Но важно понимать, что, помогая без запроса, ты лишаешь других возможности развиваться. Они не учатся решать свои проблемы, потому что ты всегда делаешь это за них.

Алла закрыла глаза, стараясь сдержать нахлынувшие эмоции. Она вдруг поняла, как устала. Устала от бесконечной гонки, от ожиданий, от чувства, что она никогда не сможет сделать достаточно. Ее мысли метались, как будто она впервые задумалась о том, что, возможно, она сама лишила себя права на отдых, на помощь, на простую человеческую благодарность.

– В психологии есть такое понятие, как «Треугольник Карпмана», – Маргарита решила объяснить Алле ее поведение. – Это модель созависимых отношений, известная еще как «драматический треугольник», отражает бессознательную игру, в которой участники попеременно примеряют маски Спасателя, Жертвы и Преследователя, замыкаясь в порочном круге страданий и манипуляций.

Спасатель начинает как тот, кто стремится решать проблемы окружающих, часто без запроса. Его помощь – не акт альтруизма, а способ подтвердить собственную значимость. Однако, когда усилия остаются непризнанными, в нем нарастает обида. Усталость от роли «невидимого героя» толкает его к переходу в следующую роль – Жертву.

Жертва ощущает бессилие, словно ее жизнь контролируют внешние обстоятельства или люди. Здесь включается «выученная беспомощность»: человек верит, что любые действия бессмысленны, и выбирает пассивность, даже если она разрушительна. Но когда Жертве указывают на ее ответственность за ситуацию (например, обвиняя в излишней зависимости от Спасателя), защитная реакция превращает ее в Преследователя.

Преследователь атакует, критикует, доминирует. Его агрессия – часто проекция собственной боли, попытка переложить вину на других. Он манипулирует через страх, создавая иллюзию контроля, но эта роль лишь углубляет конфликт, возвращая участников к началу цикла, и история повторяется.

Ключ к выходу из треугольника – осознание ролей и их механизмов. Например, Спасателю важно научиться помогать только там, где это уместно, Жертве – брать ответственность за свой выбор, а Преследователю – распознавать истинные источники гнева. Терапия помогает трансформировать эти модели в здоровые отношения: вместо спасения –

поддержка, вместо беспомощности – проактивность⁹, вместо обвинений – честный диалог.

Разрыв цикла требует мужества увидеть, как эти роли стали частью идентичности. Но именно это открывает путь к отношениям, где нет места манипуляциям, а есть взаимное уважение и равный обмен – не драма, а диалог двух целостных личностей.

В этот момент Анна невольно сжала руки в кулаки. Ее лицо оставалось непроницаемым, но внутри она чувствовала, как нарастает раздражение. Слова Маргариты о треугольнике задели ее за живое. Она вспомнила, как ее подруга говорила ей то же самое: «Ты всегда играешь роль спасателя, но на самом деле ты просто жертва своих же ожиданий». Анна тогда спорила, пыталась доказать, что эти роли не про нее. Но все же она знала, что подруга права, просто не всегда могла обуздать свою гордыню, закрывающую ей глаза на происходящее. Гордыня всегда нашептывала на ухо, что подруга переносит на нее свои нерешенные проблемы, впустую набрасывается с обвинениями и просто пытается перестроить ее под себя. Но сейчас, слушая Маргариту, она чувствовала, как ее гордыня начинает сдавать позиции.

– Алла, – продолжила Маргарита, слегка сменив вектор беседы на осознанность, – ты упомянула, что помогаешь да-

⁹ Быть проактивным означает осознать свои глубинные ценности и цели, действовать в соответствии со своими жизненными принципами, независимо от условий и обстоятельств.

же бывшему мужу и его семье. А как ты думаешь, почему ты продолжаешь это делать? Что ты чувствуешь, когда помогаешь им?

Алла задумалась. Ее голос стал тише, почти шепотом:

– Я... я думаю, что, если я перестану, они подумают, что я плохая. А я не хочу, чтобы они так думали.

Маргарита мягко улыбнулась:

– А ты сама как думаешь, ты плохая?

Алла резко подняла голову, ее глаза расширились:

– Нет! Я... я стараюсь быть хорошей. Я всегда стараюсь...

– Но быть хорошей для всех – это невозможно, – прервала ее Маргарита. – И это не твоя обязанность. Ты можешь быть просто собой. И этого уже достаточно.

Алла снова опустила голову. Ее плечи дрожали, и она чувствовала, как внутри нее усиливается чувство вины.

В этот момент Анна не выдержала. Ее голос прозвучал резко, почти грубо:

– А что, если она просто не знает, как по-другому? Может, она просто не умеет жить иначе?

Все взгляды устремились на Анну. Маргарита повернулась к ней.

– Анна, вы говорите это так, будто сами знаете, о чем речь. Вы тоже чувствуете, что помогаете другим, но не получаете ничего взамен?

Анна сжала губы, ее глаза сверкнули. Она не ожидала, что Маргарита так быстро переведет разговор на нее. Но отсту-

пить не могла:

– Я просто говорю, что не все могут вот так взять и перестать быть спасателями. А как же человеческое милосердие? Помощь близким?

Маргарита кивнула:

– Вы правы. Но важно понимать, что, спасая других, мы часто забываем спасти себя. И тогда, кто будет помогать? Есть такое важное правило: сначала помоги себе, а потом окружающим. Я бы добавила: только после их просьбы и если у тебя есть для этого ресурсы.

Анна отвернулась, ее лицо стало каменным. Она чувствовала, как внутри нее бушует буря эмоций. Она ненавидела, когда кто-то пытался залезть ей в душу. Но в то же время понимала, что Маргарита права. Она сама бегала по этому треугольнику: то спасатель, то жертва, то преследователь. И не знала, как остановиться.

В помещении снова воцарилась тишина. Каждый из участников группы думал о своем. Маргарита понимала, что этот момент стал переломным. Люди, которые раньше боялись говорить о своих чувствах, теперь готовы были открыться. И она знала, что это только начало.

2. Синдром отложенной жизни

– Алла, – обратилась к ней Маргарита. – Ты так много рассказывала про других, но я так и не услышала, а где во всем этом ты? Что важно в жизни для тебя самой?

Алла задумалась на мгновение. Ее глаза загорелись, как будто она нашла то, что действительно важно.

– Для меня самое важное – это моя дочь, – начала она, ее голос звучал снова уверенно, но в нем чувствовалась легкая дрожь. – Я хочу, чтобы она закончила школу с отличием, поступила в институт. Она у меня умничка, такая старательная! И по дому помогает, и уроки сама делает. Я ей всегда говорю: «Ты должна учиться! Должна всего добиться!» Я ведь не смогла... – Она замолчала, словно боясь продолжить. – Но я хочу, чтобы у нее все получилось. Чтобы она была счастливой.

Маргарита внимательно слушала, в ее взгляде читалась легкая настороженность. Она тихо переспросила:

– А где во всем этом ты?

Алла нахмурилась, ее брови сдвинулись, словно она не понимала вопроса.

– Я? Но я же говорю о дочери. Ее жизнь – это и есть моя жизнь. Я все для нее делаю, чтобы она была счастлива.

Маргарита покачала головой, ее голос звучал мягко, но настойчиво:

– Алла, твоя дочь – это отдельная личность. Да, ты как мать должна помочь ей найти себя в этой жизни. Но как ты можешь это сделать, если сама себя не нашла? Ты учишь ее быть счастливой, но знаешь ли ты, что это такое – счастье?

Алла замерла. Ее губы дрогнули, словно она пыталась найти ответ, но не могла. Она чувствовала, как внутри нее что-то сжимается, как будто ее мир, который она так тщательно строила, стал рушиться.

– Я... я ведь стараюсь, – начала она, но голос ее звучал неуверенно. – Я всегда говорю ей, что она должна быть счастливой, что должна добиваться своих целей. Я ведь хочу для нее только лучшего!

Маргарита кивнула:

– Это прекрасно, что ты хочешь для дочери лучшего. Но как ты можешь научить ее быть счастливой, если сама не знаешь, что это такое? Когда ты в последний раз что-то делала для себя?

– Я... я всегда любила рисовать, – тихо сказала она, словно признаваясь в чем-то сокровенном. – Когда-то давно я мечтала стать художницей. Но потом... потом жизнь сложилась иначе. У меня нет времени на это. То мама заболела, то дочь нужно вести на дополнительные занятия. А сейчас еще подруга попросила помочь. Вот как закончу все дела, обязательно займусь своими мечтами! – Она нервно посмотрела на телефон, связи на котором не было, и подумала о том, что ее мать и дочь вовремя уехали из города, они отдыхали в са-

натории, находились в безопасности.

Маргарита мягко улыбнулась:

– Ты говоришь о том, что когда-нибудь займешься собой. Но это «когда-нибудь» может никогда не наступить. Это называется синдром отложенной жизни. Когда человек постоянно откладывает дела и решения, а по сути – саму жизнь. Он как будто застревает в бесконечном ожидании и не живет настоящим. В результате он упускает возможности, чувствует неуверенность в себе и неудовлетворенность. Жизнь не существует где-то там, она происходит здесь и сейчас. В то самое время, когда ты не хочешь ее замечать, переключаясь на проблемы других.

Алла опустила голову. Ее пальцы снова начали теревить край кофты. Она чувствовала, как внутри нее нарастает тревога. Она вдруг поняла, что Маргарита права.

В этот момент Катя невольно вздрогнула, почувствовав, как слова Маргариты отзываются в ее собственной душе. Она тоже всегда откладывала свою жизнь на потом. Хотела путешествовать, хотела учиться, хотела найти себя, но всегда находила причины, чтобы отложить это. Она хотела что-то сказать, но не решалась.

А вот Диана не выдержала. Ее голос прозвучал уверенно:

– Алла, тебе обязательно нужно пожить для себя! Ты ведь тоже личность. Ты заслуживаешь счастья так же, как и твоя дочь. Ты не можешь постоянно забывать о себе. Это неправильно.

Алла подняла голову, и с растерянностью посмотрела на эту юную девочку, которая годилась ей в дочери. Она чувствовала, как внутри нее что-то ломается. Она вдруг поняла, что всю жизнь жила для других, но забыла о себе. Она всегда откладывала свои мечты, свои желания, свои интересы на потом, но это «потом» так и не наступало.

– Но как? – прошептала она. – Как я могу начать жить для себя? Меня же не поймут.

Маргарита снова улыбнулась:

– Ты не обязана бросать все сразу. Но ты можешь начать с малого. Выдели время для себя. Пусть это будет всего час в день, но этот час будет только твоим. Займись тем, что тебе нравится. Рисуй, гуляй, мечтай. Ты заслуживаешь большего. – Сказав это, Маргарита задумалась, а не откладывает ли она свою жизнь на потом? Когда Алла рассказывала про дочь, Маргарита вспомнила своих сыновей. Влад, шестнадцать – возраст, когда мальчик становится мужчиной, а она не видела, как ломается его голос. Максим, восемь – еще верит в сказки, но уже учится скрывать слезы. Как они там без нее? Бабушка, конечно, любит их, но бабушка – не мать. Какими бы они были, если бы она, как Алла, растворилась в них полностью? Или, наоборот, если бы не уехала, продолжая жить в браке, где любовь давно превратилась в пытку?

Алла... Ее история была как зеркало, в котором Маргарита смутно узнавала себя. «Должна», «надо», «потом» – эти слова звучали в голосе пациентки, как эхо ее собственных

мыслей. Возможно, за гиперопекой Аллы скрывалось то же, что гложет ее саму: страх оказаться ненужной, если перестанешь жертвовать собой.

«Трудное детство, ответственность за других, завышенные ожидания родителей...» – Маргарита мысленно перебирала гипотезы. Алла, наверное, росла с чувством, что ее ценят только за действия, а не за то, кто она есть. Как и она сама: родители-врачи, привыкшие к ежедневным страданиям пациентов настолько, что перестали замечать боль даже в собственной семье. Для них «пятерка» была нормой, а слезы – слабостью. Маргарита до сих пор ловила себя на том, что хвалит сыновей за оценки, а не за смелость признать ошибку.

Она вздохнула, глядя перед собой, но не замечая никого. Развод, переезд, попытка начать все заново – это ли не побег «синдрома отложенной жизни»? Пока она устраивала жизнь в Крыму, сыновья выросли без нее. Что если ее «потом» для них уже наступило, а она, увлеченная планами, этого не заметила?

Маргарита представила Влада – его едкую иронию, которой он прикрывал ранимость. Максима – его тихие вопросы по вечерам: «Мама, а когда ты приедешь?» Она хотела дать им все, но, возможно, самое важное – себя – откладывала на потом. Как Алла с ее картинами.

Жизнь – здесь и сейчас. Даже если «здесь» – это столовая клиники, а «сейчас» – мучительное осознание, что меняться страшно, но необходимо.

3. Измена

– А знаешь, – неожиданно оживилась Алла, обращаясь к Маргарите. – Я же пробовала жить для себя. И у меня это не получилось. Может, не мое это? Как думаешь?

– А как ты сама считаешь? – избежала прямого ответа Маргарита.

Глаза Аллы загорелись новым блеском, Жертва начинала отступать, выпуская на ринг Преследователя.

– Пару лет назад я решила махнуть на все рукой и позволить себе жить так, как раньше не позволяла. – В ее голосе слышалась самоирония. – Муж тогда уже не скрывал свою интрижку на стороне, и я подумала, чем я хуже? Мужским вниманием обделена никогда не была, вот только не подпускала к себе никого. Замужняя же! А тут психанула! Закрутила роман с одним... Все забросила! Семью, дом. Для себя жила! Сначала вроде все было хорошо, но потом мужчина тот стал просто мной пользоваться. То денег дай взаймы, и даже не отдавал. То отвези куда-нибудь. Если собирались в совместную поездку, пока муж был в командировке, то все оплачивала я: бензин, проживание, питание, развлечения. Вот оно – для себя – понимаешь? И ведь за два года ни одного подарка мне не сделал! А потом муж узнал. Как? Да не важно! Главное, что узнал. И ведь сам изменял, но выставил виноватой меня. И дочери сказал: «Смотри, мамка твоя

совсем стыд потеряла!» А мне и в правду не стыдно было тогда! Вот только развелись мы после этого. Лишила я дочку отца, и какая я мать?

Алла остановилась, переводя дух, и продолжила с большей агрессией:

– А любовник мой тут же испарился. Не нужна я была ему, ни замужняя, ни тем более свободная. Женат был. Я знала с самого начала. Но ведь думала, что он меня любит, а не жену. Дура была! Потом уже узнала, что не я одна у него в любовницах ходила. Но хуже всего, что об этом узнала моя мать! Вот уж кто крови попил тогда! И если дочь простила мне эту ошибку, то мать нет. Вот оно ваше: поживи для себя! Спасибо, пробовали, знаем!

Алла, закончив свой рассказ, смотрела на Маргариту с вызовом, но в глубине ее глаз читалась неуверенность. Она ждала осуждения, но в то же время надеялась на понимание. Ей было важно, чтобы кто-то сказал, что она не одна такая, что ее чувства и поступки имеют право на существование. Но все молчали, шокированные не столько историей, сколько откровенностью, которая являлась защитой жертвенности.

Маргарита, чувствуя на себе взгляд Аллы, внутренне сжалась. Ей хотелось сказать что-то утешительное, но слова застревали в горле. Она понимала, что Алла ищет не просто поддержку, а подтверждение того, что ее жизнь не была напрасной.

– Спасибо, что ты поделилась с нами такой личной историей, – наконец произнесла Маргарита, но в ее голосе не было привычной уверенности. Она чувствовала, что эти слова звучат слишком банально, но ничего лучше придумать не могла.

Алла, не чувствуя искренности, тут же перебила:

– Осуждаешь?

У Маргариты в памяти всплыла картина ее непростых отношений: объятия и поцелуи, скинутая в порыве страсти одежда, и всегда ограниченное время с понедельника по пятницу. А по выходным – семья. Там семья. А она просто любовница на период рабочей недели. Ей бы хотелось хоть раз провести выходные или праздники вместе, остаться на ночь... Но она с этим смирилась и даже не требовала большего. Но было то, что сильно ее тревожило – мысль о том, что она могла оказаться просто таблеткой от боли. Временным антидепрессантом. Она появилась в жизни любимого человека в момент переживания предательства. Если бы не это, она бы вряд ли стала объектом любовных утех.

Именно поэтому она не спешила с отказом Стасу. Этот брак, хоть и планировался по расчету, мог бы ее немного стабилизировать. Только было одно большое «но». И для Стаса она была таблеткой от боли. Он много лет любил ее подругу, которая была замужем. И когда она потеряла мужа, то позволила ему стать чуть ближе, чем просто друг, чтобы, о, господи, тоже забыть о боли. Все кругом были средством для

избавления от боли. Это ужасно!

И вот, когда боль подруги стихла, Стас ей стал не нужен. Он знал, что все так и будет, никто никого не обманывал. Они взрослые люди и обо всем сразу договорились. Но разошлись все равно по-плохому, с неприязнью, правда, совсем другого характера. А ведь могли остаться друзьями, тогда бы и Маргарита не чувствовала себя третьей лишней.

Но, кажется, Алла говорила про свою измену...

– Нет, не осуждаю, – тихо ответила Маргарита.

Осуждающе смотрели лишь Юля с Дианой. Они были еще слишком юны, чтобы рассмотреть жизнь со всех сторон и понять, что все не так просто, как кажется в 20 лет. Когда женщине за 30, а то и больше, она уже не раз сталкивается с изменой. Своей или мужчины. И тут начинает выстраиваться не только семейный опыт преодоления кризиса, но и личностный. И каждая приобретает женскую мудрость своим путем. Кто-то спасает отношения, а кто-то уходит в новые. И никто не в праве осуждать ее выбор. Никто, даже мать, которая, как кажется, заботиться о ее благополучии.

Алла, услышав ответ Маргариты, опустила глаза. Ей было сложно принять, что ее не осуждают. Она привыкла к тому, что ее поступки всегда вызывают критику, особенно со стороны матери. Но сейчас, среди чужих людей, она почувствовала, что, возможно, не все так однозначно.

– Спасибо, – прошептала она, и в ее голосе впервые за весь вечер прозвучала искренняя благодарность.

Маргарита кивнула, но пальцы ее невольно сжали край стула. Внезапно она ощутила под кожей зуд воспоминаний – резкий, как укол. Рука сама потянулась к карману юбки, будто пытаясь проверить, на месте ли телефон. Связи не было, но ей отчаянно хотелось достать его, пролистать снимки того, кто вызвал у нее такие приятные, хоть и болезненные воспоминания. Но при людях это было невозможно. Вместо этого она закрыла глаза, и мысленно представила, как листает те достаточно откровенные фотографии, которые ей так отзывались. Сама бы она никогда не решилась на такую съемку. Танцевать полуобнаженной при любимом человеке она любила, но фотографировать себя не позволяла.

– Мне безумно нравится, как ты танцуешь! Позволь я сохранию это в памяти? – слышала она.

– Сохрани, но только в своей! – отвечала, улыбаясь и забирая телефон из таких любимых рук.

А по комнате разливалась полюбившаяся песня «Она», и Маргарита, смеясь отвечала на восклицание: «Ты же не любишь русскую попсу!»:

– Эту песню люблю!

– Почему?

– Потому что так мне в любви еще никто не признавался!

Она растворялась в этих отношениях, отдавая себя без остатка, стараясь не думать, что через несколько часов им придется вновь расстаться, и каждому вернуться в рутинную жизнь.

Маргарита открыла глаза. Возможно, все их попытки «жить для себя» – это просто крик в пустоту. Но даже если так, ей вдруг захотелось поверить, что такие крики не исчезают бесследно. Они оседают где-то в уголках души, как те самые фотографии – запретные, стыдные, но единственные, что напоминают: она когда-то любила.

4. ВИЧ

Маргарита внимательно смотрела на Аллу, стараясь уловить каждую эмоцию на ее лице. Она понимала, что сейчас важно быть предельно осторожной, чтобы не спровоцировать новую волну самобичевания. Мягко, но настойчиво она спросила:

– Ты осуждаешь себя за тот поступок? За ту измену?

Алла задумалась, ее глаза погрустнели, гнев отступил.

– Конечно, осуждаю, – тихо ответила она. – Я поступила неправильно. У меня же дочь растет. Как я могла позволить себе такое поведение? Я должна была думать о ней, а не о своих глупых желаниях. Я подвела ее, подвела семью. И теперь мне приходится жить с этим чувством вины.

Маргарита кивнула, но в ее взгляде читалась легкая настороженность. Она видела, что Алла снова уходит в привычную роль жертвы. Ей хотелось спросить о другом, но она не знала, как задать прямой вопрос, чтобы не нарушить врачебную тайну.

– Скажи, это привело тебя к тому поступку, после которого ты оказалась в больнице? – спросила она, стараясь говорить как можно мягче. Она не стала упоминать слово «суицид», понимая, что в присутствии других участников это может быть слишком откровенно.

Алла усмехнулась, но в ее улыбке не было радости. Она

посмотрела на Маргариту, и в ее глазах читалась горечь.

– Нет, не из-за этого, – сказала она. – После того как я рассталась с Антоном, тем самым любовником, я узнала от общих друзей, что у него ВИЧ. Я решила, что заразилась. И подумала, что моя жизнь кончена. Как я могу рассказать дочери и матери о такой позорной болезни? Я не могла. Но я не хотела себя убивать, понимаешь? Я просто села пьяной за руль. А когда врачи меня спрашивали, я сказала, что не хотела жить, и тогда меня отправили к вам. Но я, правда, не хотела убивать себя. Я просто не знала, как жить дальше.

Все смотрели на Аллу, но никто не решался заговорить. Даже Маргарита, обычно такая уверенная, на мгновение потеряла дар речи. Тема смертельных болезней и суицидального поведения были самыми сложными в практике. И хоть она много работала с наркозависимыми, которые часто оказывались ВИЧ-инфицированными, это были наркоманы. Нет, она никого не осуждала. Но подходила с холодным разумом, понимая, что в зависимость люди идут по своей воле. И выбирая «дешевый кайф» несут за это ответственность. А тут женщина, которая не пустила свою жизнь под откос ради очередной дозы. Она просто запуталась.

Первой нарушила тишину медсестра Мария. Ее лицо было бледным, а глаза широко раскрыты от шока. Она работала в клинике недавно, и еще никогда не сталкивалась с такими случаями.

– Алла, – прошептала она, – но Вы же проверялись? Вы

знаете точно, что заразились?

Алла посмотрела на нее.

– Нет, – тихо ответила она. – Я напугалась. Я просто не могла думать рационально.

Мария чувствовала, как внутри нее нарастает сострадание. Она хотела обнять Аллу, сказать ей, что все будет хорошо, но знала, как к этому относится Маргарита Николаевна. Она запрещала говорить пациентам эту и подобные фразы, объясняя это не помощью, а обесцениванием.

– Эти слова, как минимум, бессмысленны, – объясняла она. – А как максимум – деструктивны. Ты не можешь знать, а тем более гарантировать, что все будет хорошо! Это просто обман. В жизни бывает по-разному: и хорошо, и плохо. Еще ты обесцениваешь чувства человека, переживающего какую-то неудачу или потерю. Своим «Все будет хорошо!» ты как бы говоришь: «Не расстраивайся! Это пустяк!» Но разве можно просить человека не расстраиваться? Не переживать? Не чувствовать? Это естественный психический процесс, который необходимо пройти. А ты ему: «Не будь собой, не чувствуй, не переживай! Твои чувства негативны, а значит, не правильны, не важны». В такой момент возникает опасность, что человек уйдет в вымышленный позитив. А непрожитые эмоции останутся внутри и могут вылиться в психосоматические заболевания. Или того хуже, в то, что мы тут лечим!

Поэтому Мария молчала и наблюдала за тем, как постоян-

но разруливают ситуации профессионалы. Такие, как Маргарита Николаевна, которая была примером для подражания.

Маргарита, видя, как группа реагирует на откровения Аллы, решила взять ситуацию под контроль. Она мягко улыбнулась и сказала:

– Алла, спасибо, что поделилась с нами этой историей. Это было очень смело с твоей стороны. Ты прошла через многое, но ты сильнее, чем думаешь. Я не в праве давать тебе советы, но очень рекомендую не делать поспешных выводов. Во-первых, ты не знаешь точно, есть ли у... Антона?... ВИЧ-фактор. Возможно, друзья ошиблись. Ты же прямо у него не спрашивала?

– Нет.

– Вот видишь! Во-вторых, есть вероятность, что ты не заразилась.

– Это как? – не удержала любопытство Диана.

– Вероятность заражения ВИЧ при незащищенном половом контакте велика, но она не 100%, – ответила Маргарита и снова повернулась к Алле. – И главное, с этим заболеванием можно жить! Не нужно хоронить себя раньше времени.

Алла кивнула, но в ее глазах читалась неуверенность. Ведь самым страшным для нее была не сама болезнь, а то, как эту болезнь воспримут ее родные. И если на понимание дочери она могла надеяться, то материнского ждаться было бессмысленно. И это грызло ее изнутри, заставляя все больше искать спасение в бесконечных попытках убежать от се-

бя.

5. Суицид и грех

Анна, долго молчавшая до этого, но испытывавшая внутреннее напряжение из-за желания высказаться, наконец не выдержала. Ее голос прозвучал с явными нотками презрения, словно она уже заранее осуждала тех, кто мог с ней не согласиться.

– Самоубийство – это страшный грех!

Диана, которая всегда относилась к религии скептически и даже с некоторой долей неприязни, мгновенно возмутилась. Ее брови сдвинулись, а в глазах вспыхнул огонь протеста.

– С чего это вдруг? – резко отреагировала она, чувствуя, как внутри нее поднимается волна раздражения. Религиозные догмы всегда казались ей чем-то далеким и несправедливым, особенно в такой тяжелой ситуации, в которой они все оказались.

Анна почувствовала, как ее сердце сжалось от досады. Она поняла, что совершила ошибку, заговорив о вере. Это была тема, которую она всегда избегала, боясь осуждения или насмешек. Но атмосфера в столовой была настолько мрачной и угнетающей, что она не смогла удержаться. Ей казалось, что сейчас, когда каждый из них был на грани жизни и смерти, важно напомнить о Боге. Возможно, это был последний шанс для кого-то из них задуматься о своей душе

и спасти ее от вечной гибели.

– В Писании говорится, что мир лежит во зле, и мы будем иметь скорбь, – начала Анна, стараясь говорить уверенно, хотя внутри она чувствовала сомнение. – Но Иисус учил нас терпению: «Претерпевший же до конца спасется». Бог призывает нас к терпению и любви. А самоубийство – это отказ от терпения, от любви к себе и другим. Это нарушение шестой заповеди: «Не убий». Человек, совершающий суицид, идет против воли Божьей, отворачивается от Него.

Маргарита понимала в религии не меньше, чем эта девушка-женщина, которая так фанатично несла свои рассуждения в массы. Она была крещенной и иногда ходила в церковь. Она верила в Бога, несла его свет в себе. Да, была не без грехов, но не стремилась уличить в грехах других. Именно потому, что она не Господь Бог, чтобы судить кого-то. С гордыней она была не знакома, и не любила людей, что несли ее в себе. И в отличие от Анны, признавала право человека на собственное решение, даже если оно шло в разрез замысла Божия. Она в первую очередь была врачом, человеком науки. И это определяло ее профессиональный взгляд, где суицид был не грехом, а трагедией, сигналом о глубоких внутренних проблемах человека – будь то психические заболевания, хронический стресс или отчаяние. В любом случае, суицид являлся серьезной медицинской проблемой, требующей немедленной помощи. И именно в помощи нуждались люди, собравшиеся в столовой, а не в осуждениях в рамках

религиозных аспектов.

– Анна, вам бы не мешало помнить, где вы находитесь и с кем разговариваете, – мягко, но с легкой долей грубости прервала ее Маргарита. Ее голос звучал спокойно, но в нем чувствовалась усталость и раздражение. – Вы, видимо, глубоко верующий человек, и я понимаю ваши мотивы, но сейчас это неуместно. К тому же, – она сделала паузу, чтобы подчеркнуть свои слова, – у вас явно проявляется гордыня, а это, как вы сами знаете, один из самых страшных смертных грехов. Вам бы не мешало сначала усмирить ее в себе, прежде чем учить других жить согласно заповедям Божьим.

Анна почувствовала, как ее лицо заливается краской. Слова Маргариты попали в самую точку, и это вызвало в ней бурю эмоций. Она хотела возразить, но внутри понимала, что в ее словах действительно было что-то от высокомерия. Ей было обидно, что ее намерения истолковали так превратно, но еще больше задело то, что Маргарита, казалось, видела ее насквозь.

– Это не гордыня! – возразила Анна, хотя знала, что Маргарита права. Ее голос дрожал, выдавая внутреннюю неуверенность. – Я просто хочу, чтобы все поняли, как важно сейчас думать о своей душе. Мы можем погибнуть в любой момент, и я не хочу, чтобы кто-то из нас оказался в аду из-за своих ошибок!

– Лучше помолчите! – резко, почти грубо оборвала Маргарита. Ее голос прозвучал громче, чем она планировала,

но она не могла позволить Анне продолжать. – Не нужно нагнетать ситуацию. Людям и без того страшно. Ваши слова только усугубляют их страх, а не помогают.

Анна замолчала, словно ее ударили. Она смотрела на Маргариту широко раскрытыми глазами, чувствуя, как внутри нее смешиваются гнев, обида и стыд. Она хотела возразить, сказать, что пыталась помочь, но слова застряли у нее в горле.

Маргарита, заметив, как напряглись остальные, постаралась смягчить тон. Она понимала, что резкость могла только усилить напряжение, но ей было важно остановить Анну, пока ее слова не вызвали панику. Она глубоко вздохнула и добавила уже спокойнее:

– Мы все понимаем, что ситуация серьезная. Но сейчас нам нужно держаться вместе, а не пугать друг друга.

– Маргарита Николаевна, – тихо, но настойчиво произнесла Мария, привлекая внимание, – а вы верите в Бога? Может быть, нам действительно стоит помолиться?

Маргарита задумалась на мгновение.

«Верю», – ответила она про себя, а в слух произнесла: – Если кто-то чувствует, что это поможет, может помолиться.

В столовой снова воцарилась тишина. Тяжелая, густая, как будто сама тьма вокруг них впитала все звуки. Каждый погрузился в свои мысли. Кто-то тихо молился, шепча слова, обращенные к Богу, кто-то просто сидел, уставившись в одну точку, стараясь не думать о том, что ждет их за стенами

этого убежища.

Маргарита сидела, прислонившись к спинке стула, и думала. Ее вера в Бога, несмотря на все происходящее, несколько не пошатнулась. Она верила, как верила всегда, – тихо, без фанатизма, но искренне. Однако молиться она не хотела. Ее мысли крутились вокруг слов Анны, вокруг тех грехов, от которых, как казалось Анне, никто не мог увернуться. Маргарита задумалась: а что такое грех для нее самой?

Она мысленно перебирала смертные грехи, о которых так часто говорили в церкви. Гордыня? Нет, она никогда не считала себя лучше других. Алчность? Она жила скромно, и никогда не стремилась к искусственному, хищническому желанию и погоне за материальными благами. Гнев? Она умела сдерживать себя, даже когда было трудно. Зависть? Она радовалась успехам других, не испытывая к ним неприязни. Чревоугодие? Она не отличалась чрезмерным увлечением или потреблением чего-либо. Уныние? Она всегда находила силы двигаться вперед, даже в самые темные моменты.

Но был один грех, который все же одолевал ее. Прелюбодеяние. Она ничего не могла с собой поделать. Ее любовь, запретная и тайная, была сильнее всех доводов разума и всех церковных запретов. Она поддавалась своему чувству снова и снова, зная, что это неправильно, но не в силах сопротивляться. Каялась ли она? Да, много раз. Но это не меняло ничего. Она продолжала любить, грешить и каяться. И этот круг казался бесконечным.

Маргарита закрыла глаза, чувствуя, как тяжесть вины и страха сжимает ее сердце. Она не знала, что ждет их всех завтра, но знала одно: даже если это будет конец, она не сможет отказаться от своей любви. И, возможно, именно это делало ее слабой. Или сильной? Она сама не могла ответить на этот вопрос.

Тишина продолжалась, нарушаемая только редкими вздохами и шепотом молитв. Каждый был наедине со своими мыслями, своими страхами и своими грехами. И никто не знал, сколько времени у них осталось, чтобы разобраться в себе.

6. Ангедония и депрессия

Тишина в столовой была тяжелой, словно густой туман, окутавший всех присутствующих. Каждый из них погрузился в свои мысли, переживая услышанное ранее. Алла, сидевшая с опущенным взглядом, казалось, боролась с внутренним напряжением. Ее пальцы нервно теребили край свитера, а в глазах читалась усталость и глубокая печаль. Она первая не выдержала этой тишины, словно боялась, что если промолчит сейчас, то больше не сможет найти в себе сил говорить.

– Если позволите, я закончу свою историю, – тихо, но твердо произнесла она, обращаясь к группе. Ее голос слегка дрожал, но в нем чувствовалась решимость. Она словно хотела избавиться от груза, который давил на нее уже слишком долго.

Все присутствующие подняли на нее глаза. Кто-то смотрел с сочувствием, кто-то с любопытством, а кто-то просто ждал, что будет дальше. Один из участников группы одобрительно кивнул, словно давая ей понять, что она не одна, что ее слушают и понимают. Алла глубоко вздохнула, собираясь с силами, и продолжила.

– Я не хотела совершать самоубийство, – начала она, и в ее голосе прозвучала горькая ирония. – Мне просто было плохо. Я выпила и села за руль. Когда ты «под шафе», слож-

но рассуждать здраво. Тебе кажется, что ты на все способен. Так думала и я. Где-то в глубине души я понимала, что могу попасть в аварию, но тут же приходила мысль: «Ну, и что? Разобьюсь! Кому от этого станет хуже?» Не то чтобы я хотела умереть, но и жить ради чего-то конкретного я тоже не хотела.

Ее слова повисли в воздухе, и снова воцарилась тишина. Алла смотрела в пол, словно боялась встретиться взглядом с кем-то из присутствующих. Ее лицо выражало смесь стыда и отчаяния. Она словно ждала осуждения, но в то же время надеялась на понимание.

– А как же твоя дочь? – осторожно спросил кто-то из группы. Голос был мягким, но прозвучал как удар.

Алла вздрогнула, словно этот вопрос задел ее за живое. Она медленно подняла глаза, и в них мелькнула тень боли.

– Дочь почти взрослая, самостоятельная уже, – ответила она, стараясь говорить ровно, но в ее голосе чувствовалась дрожь. – И у нее есть отец. Он, конечно, со мной обошелся плохо, но дочку любит. И она его.

Она замолчала, словно пытаясь собраться с мыслями.

– Что ты чувствовала в тот момент? – спросила Катя, стараясь говорить как можно мягче.

Алла задумалась, словно пытаясь заглянуть вглубь себя. Ее лицо стало еще более печальным.

– Я вообще в последнее время ничего не чувствую, – наконец выдохнула она. – Слово в мире закончились яркие

краски. Да вообще все закончились! Делаю что-то машинально, на автомате, но совершенно не вижу в этом надобности.

Ее слова прозвучали так искренне, что у некоторых присутствующих на глазах навернулись слезы. Алла говорила о том, что многие из них тоже переживали, но боялись признаться даже самим себе.

– Но ты же всегда стремишься всем помогать? – спросил Андрей, пытаясь найти в ее словах противоречие.

Алла слабо улыбнулась, но в ее улыбке не было радости.

– И это тоже на автомате, – призналась она. – Я привыкла все держать под контролем. Но давно уже не чувствую какой-то радости... удовлетворения, что ли, от сделанного.

Ее голос дрожал, и она снова опустила глаза. Казалось, она вот-вот заплачет, но слез не было. Только пустота.

– Разве такое возможно? – недоверчиво уточнил Андрей.

– Возможно, – тихо, но уверенно ответила Диана. Ее голос звучал грустно, но в нем чувствовалось понимание. Она знала, о чем говорит. Ей ли было не знать, что такое отсутствие чувств, когда пытаешься заглянуть вглубь себя, а там – только пожирающая пустота.

– Бывает такое, – начала пояснять Маргарита, стараясь говорить спокойно и профессионально. – Ангедония – это неспособность человека чувствовать или испытывать радость и удовольствие. Чаще всего это состояние развивается на фоне стрессовых ситуаций, депрессий, а также

при диагностированной шизофрении. Основными проявлениями будут снижение или полное отсутствие мотивации, нежелание выполнять привычные ежедневные дела, уклонение от своих профессиональных обязанностей, социальная изоляция и изменения в настроении и поведении, которые не имеют никаких причин.

Ее слова прозвучали как диагноз, но в них не было осуждения. Маргарита говорила с сочувствием, понимая, насколько тяжело может быть человеку в таком состоянии.

– Да, – подтвердила Алла. – У меня депрессия.

Ее голос звучал ровно, но в нем чувствовалась горечь. Она словно смирилась, но в то же время боролась с этим состоянием.

– В такое время живем, что у всех нынче депрессия! – буркнула себе под нос Анна, не ожидая, что ее услышат. Ее слова прозвучали с долей раздражения, но в них чувствовалась и собственная боль. Она, как и многие, пыталась скрыть свои переживания за маской цинизма.

– Вы не правы! – резко, но без злобы поправила ее Маргарита. – Депрессия – это серьезное заболевание, а не просто плохое настроение, как думают многие. Если ее не лечить, человек может полностью утратить связь с реальностью.

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.