

ВИОЛЕТТА КРИШТАНОВИЧ



Виолетта Криштанович
Не входить. Идёт сеанс

«Автор»

2026

Криштанович В.

Не входить. Идёт сеанс / В. Криштанович — «Автор», 2026

Это книга о психиатрической больнице без героизации и без ужаса ради ужаса. О системе, в которой молчание считается признаком здоровья, а правда — симптомом. Героиня попадает в стационар с тревожным расстройством и учится не выздоравливать, а выживать: говорить «всё хорошо», мыть полы вместо санитарок, прятать слёзы и сохранять себя в микросаботаже. После выписки больница не заканчивается — она меняет форму. Это книга не о победе над болезнью. Она — о том, как человек остаётся человеком там, где его пытаются упростить до диагноза. И о том, что иногда единственной терапией оказывается другой человек, который просто остаётся рядом. Реальная история Автора.

© Криштанович В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предупреждение читателю	5
Глава 1. Видимость порядка	6
Глава 2. Очередь к себе	8
Глава 3. Год нуля	10
Глава 4. Добровольный пленник	11
Глава 5. Отделение	12
Глава 6. Правила абсурда	14
Глава 7. Уроки выживания	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Виолетта Криштанович

Не входить. Идёт сеанс

Предупреждение читателю

Эта книга содержит подробные описания психиатрической больницы, тяжёлых депрессивных состояний, панических атак, телесных изменений, суицидальных мыслей и попыток саморазрушения.

Здесь нет смягчающих формулировок и утешительных выводов.

Если вы находитесь в уязвимом состоянии, чтение может быть тяжёлым. Пожалуйста, берегите себя и отложите книгу, если почувствуете, что она становится для вас небезопасной.

Эта история не является инструкцией, диагнозом или универсальным опытом. Это взгляд изнутри – субъективный, личный, местами болезненный.

Она не обещает исцеления. Она рассказывает о выживании.

Глава 1. Видимость порядка

Меня всегда хвалили за умение продавать. Говорили: «У тебя талант, лёгкая речь, клиенты тебе верят». Я улыбалась в ответ, а внутри что-то мелко и назойливо дребезжало, словно разбитое стеклышко в кармане. Я носила его с собой каждый день – на каждую встречу, на каждый звонок.

Я ненавидела продавать. Ненавидела этот сладковатый привкус навязчивости на языке, необходимость втиснуться в доверие незнакомого человека за считанные минуты, чтобы потом аккуратно, но настойчиво подвести его к чужому для него, но жизненно важному для меня «да». Но я продолжала. Годами. Потому что у меня не было диплома, а в голове сидел железобетонный упрёк: «Куда ещё ты годишься? Только говорить и умеешь». Так я сама выстроила себе клетку и каждое утро добровольно в неё возвращалась.

Работа с живыми людьми была хоть каким-то отвлечением. Я могла сосредоточиться на жестах, на выражении лиц, на интерьере офиса – на чём угодно, лишь бы отодвинуть внутренний шторм. Мои руки иногда предательски дрожали, когда я протягивала контракт, но я научилась класть их на стол или сцеплять пальцы в замок. Внешне всё выглядело спокойно.

Колл-центры были другим, чистым видом ада. Безликие кабинки, наушники, вдавливающие в череп фоновый гул сотни голосов, и монитор, безжалостно отсчитывающий время каждого звонка. Я продавала банковские продукты. Каждый третий разговор заканчивался матом – грубым, злым, липким, просачивающимся сквозь динамики прямо в голову. Я не умею ругаться. Для меня крик – это физическая боль. А здесь эта боль была конвейерной, непрерывной, нормализованной.

«Не принимай близко к сердцу», – говорили супервайзеры. Но у меня не было другого сердца.

Срыв пришёл не как взрыв, а как тихое отключение. Один день, один особенно ядовитый звонок, очередная порция беспричинного оскорбления – и что-то щёлкнуло. Словно внутренний предохранитель, который все эти годы тлел, наконец перегорел. Я не закричала. Я просто перестала дышать. Комната поплыла, звуки ушли в вату, а я, цепляясь за край стола, медленно сползала на пол, в липкую темноту, накатывающую с неожиданным облегчением. Потеря сознания стала побегом.

После этого я ещё пыталась. Увольнялась, отдыхала неделю-другую, и страх – не перед работой, а перед нищетой – гнал меня обратно в объявления. «Вам просто не повезло с коллективом», – убеждала я себя. Но проблема была не в них. Она была во мне. В паническом ужасе, который вызывала сама необходимость быть среди людей.

Последнее собеседование стало издёвкой судьбы. Меня взяли сразу. Зарплата – в полтора раза выше, чем я когда-либо получала. Руководитель пожал мне руку, его глаза сияли: «Мы в вас очень верим».

А у меня в голове стучала только одна мысль: как я доеду до этого офиса в автобусе, где все дышат друг на друга?

Стажировка должна была начаться в понедельник. В воскресенье вечером я ходила из угла в угол по своей квартире. Выход за порог казался подвигом, на который у меня не было сил. Страх сжал горло холодным обручем. Я не смогла. Даже не попыталась.

И тогда пришла злость. Глухая, тяжёлая, направленная внутрь.

«Ты не можешь выйти из дома? Ты снова всё испортишь из-за этой своей... слабости?»

Это была злость, выковавшаяся на дне отчаяния. Не горячая – твёрдая. Именно с ней я впервые в жизни пошла туда, куда боялась даже мысленно заглянуть. Не к психологу. Не к неврологу.

Я пошла в психиатрическую больницу.

Потому что сломалась окончательно.
И это было единственное решение, на которое у меня тогда хватило сил.

Глава 2. Очередь к себе

Прежде чем попасть к врачу, нужно было подписать бумаги у заведующего отделением. Мужчина за столом говорил мягко, без давления, и на минуту мне показалось, что здесь всё иначе. Что здесь понимают. Это доверие было хрупким. Оно лопнуло в ту же секунду, как я вышла из его кабинета в узкий, густонаселённый коридор.

Люди. Их было не просто много – они заполняли собой всё пространство, вытесняя воздух. Стены словно сдвинулись. Паника накатила стремительно и беспощадно – не из головы, а из тела: из сжавшегося желудка, из одеревеневших ног. Я не пошла – я выбежала на улицу и, прислонившись к шершавой стене здания, зарыдала. Рыдания выворачивали наизнанку, долго, бесконтрольно. Я не могла остановиться.

Мысль билась, как птица о стекло: ты внутри. Ты уже внутри системы, которая должна помочь. Но ты не можешь даже войти в её коридор.

Отступать было некуда. Домой – в ту самую ловушку, из которой я только что вырвалась злостью? Нет. Я вытерла лицо рукавом, вдохнула прерывисто и глубоко и вспомнила о мягком голосе заведующего. Это была единственная ниточка.

Я снова вошла в подъезд, прошла мимо уставших глаз в очереди и, не стучась, открыла дверь его кабинета. Я уже не пыталась выглядеть адекватной. Я стояла на пороге, и слёзы текли сами собой – тихо и беспрестанно.

– Я не могу здесь находиться, – выдавила я. – Я не знаю, как мне попасть к врачу. Я не справляюсь.

Его испуг был мгновенным и искренним.

– У вас есть мысли о самоубийстве? – спросил он быстро, по-деловому.

– Нет, – ответила я. И это была правда. Во мне не было желания уйти. Во мне был страх остаться такой навсегда.

Он кивнул, встал и взял ситуацию в руки. Вывел меня из кабинета, посадил у окна в боковушке: «Ждите здесь». Потом исчезал и возвращался, заглядывал в кабинеты, говорил с кем-то. Через несколько минут вернулся: «Идите туда. Там меньше всего народу».

Эта простая забота – найти место у окна, выбрать кабинет поспокойнее – подействовала сильнее успокоительного. Истерика отступила, оставив тоскливую пустоту. Слёзы катились по щекам уже беззвучно.

Кабинет оказался не комнатой для беседы, а чем-то вроде учебной аудитории. Посреди – длинный стол, а в конце, у окна, сидели трое: два врача и девушка-стажёр. Они смотрели на меня внимательно и отстранённо. Консилиум.

Я говорила сквозь ком в горле. О страхе, о людях, о колл-центрах, о том, что не могу выйти из дома. Слова были размытыми, не передающими той конкретной боли, что я чувствовала. Выйдя, я не помнила ни одного своего предложения. Только их взгляды.

Мне выдали маршрут: психолог – тестирование, психотерапевт – беседа. К психотерапевту удалось попасть раз в две недели. Кабинет психолога был расписан на месяцы вперёд.

Психотерапия оказалась странным ритуалом. Врач сидела напротив, чаще молчала, изредка кивала. Я говорила. Мне назначили таблетки – первые в жизни. Они не принесли облегчения. Мир стал ватным и далёким. Мысли двигались медленно, эмоции тонули в густом сиропе апатии.

Я ходила редко. Раз в две недели – этого было слишком мало. Между визитами проходила вечность.

Потом настал момент, когда говорить стало не о чем. Все истории были рассказаны, все слёзы пролиты. В тишине кабинета повисло непонимание. Мне надоело. Надоела эта говорильня, таблетки, ощущение, что моё выздоровление не укладывается в график талонов.

Я просто перестала ходить. И резко, не посоветовавшись ни с кем, перестала пить таблетки.

Диагноз пришёл позже: депрессия тяжёлой степени, социально-тревожное расстройство. Сухие слова, давшие имя тому, что со мной происходило. Но узнала я их уже в падении.

Резкая отмена препаратов – это не возврат. Это обвал. Если раньше тревога была огнём, то теперь она стала удушающим дымом. Мне стало невозможно.

И в этой невозможности впервые возник вопрос: не «почему я?», а «что я сделала не так и как теперь выбраться?» Ошибка была признана. Выход ещё предстояло найти.

Глава 3. Год нуля

Резкая отмена препаратов не вернула меня к прежней тревоге. Она стёрла её. Стёрла всё, что было «мной». На смену панике пришло Ничто. Апатия – не чувство, а его отсутствие.

Я выпала из жизни, как предмет, который тихо смахнули со стола. Он падает и долго лежит под шкафом, забытый всеми, включая самого себя.

Целый год.

Он не делился на дни. Я перестала делать что-либо. Даже мыться. Даже вставать, если в этом не было необходимости. Целей не было. Желаний тоже. Был вакуум, в котором даже ненависть к себе затухала.

Единственным мостиком в мир живых стали книги. Не побег – кислород. Страницы были окнами в дома, где горел свет. В моём доме он погас.

Иногда в этой тьме случались вспышки механической активности. Я нашла работу в онлайн-поддержке магазина. Только переписка. Только текст. Месяц это работало. Потом пришло письмо про обзвоны.

Слово «звонок» сработало мгновенно. Я закрыла ноутбук и снова погрузилась в апатию. Быть никем оказалось безопаснее.

Накопления таяли. Это было уже не тревожно – просто ясно. Даже это не будило во мне желания жить.

Моя мать долго не верила. Пока однажды не увидела. И страх в её глазах был сильнее всех убеждений.

В один из ничем не отличающихся дней во мне что-то щёлкнуло. Не прилив сил – решение. Я подошла к матери:

– Мне нужна помощь. Сама я не дойду. Ты идёшь со мной.

Она кивнула.

Мы ещё никуда не пошли. Но год Ничто закончился.

Глава 4. Добровольный пленник

Старая психотерапевт однажды сказала: «Вам бы в стационар». Тогда это звучало пусто. В год нуля – как план.

Я сама полезла в эти сети. Других не было.

На этот раз рядом была мама. У меня была цель: лечь в больницу, пройти обследование, найти лечение. Я хотела вернуть украденное время.

– Я хочу лечь в стационар, – сказала я врачу.

Он усмехнулся:

– Ну конечно, там помогут.

Я собрала чемодан. Мы поехали. Я чувствовала спокойствие: путь был задан.

Дальше были процедуры, подписи, ожидание. Голод, усталость. Потом фраза:

– Я хотела умереть. Но ничего не предпринимала.

Что-то изменилось. Пошли новые бумаги. Ногти. Телефон.

Подозрение пришло поздно.

Когда телефон забрали, я заплакала. Громко. Я уткнулась в мать. Я хотела назад.

Меня переодели. Силой. Огромная казённая ночнушка висела на мне, как чужая кожа.

Я перестала быть человеком с проблемой. Я стала случаем.

Дверь открылась.

Я сделала шаг.

Платье шуршало, как саван.

Глава 5. Отделение

Тогда, в хаосе раздевания, я забыла о простой вещи: в чемодане, который увезла мама, остались прокладки. Через несколько дней у меня должны были начаться месячные. Но в тот момент об этом не думалось. Мир сузился до трёх желаний – надеть штаны, сходить в туалет и заставить замолчать вой тревоги внутри.

Меня повели наверх. Не как пациента – как конвоируемого. В этом огромном казённом платье, под которым гулял холодный сквозняк и предательски выпирали колени. Каждый шаг сопровождался шуршанием ткани, и этот звук будто повторял: я больше не принадлежу себе.

На этаже меня снова привели к врачу. К той, что теперь будет «за меня отвечать». Я стояла перед ней, не в состоянии собрать себя в человека. Стыд, дискомфорт, унижение и страх слились в одно гулкое ощущение, от которого хотелось исчезнуть.

Я пыталась говорить. Сквозь рыдания, через спазмы в горле:

– Дайте... пожалуйста... штаны. Это... унижительно.

Я ткнула пальцем в грубую ткань балахона, словно это могло что-то объяснить.

Врач смотрела на меня усталыми, ровными глазами. В них не было раздражения – только отстранённость. Когда я попыталась продолжить, она сказала коротко:

– Сейчас ты не в состоянии спокойно поговорить. Мы обсудим это позже.

Фраза прозвучала буднично, почти вежливо.

Позже означало: не сейчас.

Не сейчас означало: неважно.

Меня развернули и повели прочь, пока я, захлёбываясь, говорила ей вслед что-то бес-
связное.

Мы шли туда, где, как я уже понимала, находились «остальные». Длинные глухие двери, выкрашенные масляной краской, без ручек – только защёлки снаружи. Окна тоже без ручек. Кафельный коридор, холодный и бесконечный, залитый светом ламп дневного света. Это не походило на больницу.

Мне повторяли убаюкивающим голосом:

– Всё хорошо, успокойся, никто тебе здесь вреда не причинит.

Над дверями, в конце коридора, у поста медсестры – везде были камеры. Круглые, чёрные, направленные прямо в тебя. И довольно быстро стало ясно ещё одно правило: ни одну дверь здесь нельзя закрыть. Ни в душ. Ни в туалет.

Истерика постепенно перешла в однообразную, липкую мантру:

– Штаны... дайте штаны... это унижительно...

Вероятно, просто чтобы прекратить этот звук, мне принесли выцветшие спортивные штаны. И разрешили поесть – обед я пропустила, до ужина было далеко.

Йогурт разрешили съесть за маленьким столиком у холодильника. Ложку не дали. Пришлось сделать её из фольгированной крышки – оторвать кусочек, согнуть. Этот неловкий, самодельный предмет стал первым, что я здесь сделала сама.

В туалет меня отвели позже. Я вошла – и остановилась. Это был не туалет, а просто отгороженный угол с тремя унитазами, стоящими в ряд. Ни перегородок, ни кабинок. Белый фаянс на холодном кафеле.

Живот сводило от необходимости. Я присела на ближайший унитаз, стараясь всё сделать быстро. И тогда передо мной встала женщина. Пожилая, со спутанными седыми волосами и длинной, колышущейся бородой. Она облизывала губы и смотрела на меня, не моргая.

Под этим взглядом тело отказалось подчиняться. Я вскочила, подтягивая штаны, и убежала обратно в коридор.

Я снова начала говорить, что не могу. Что мне нужно иначе.

И тогда мне сказали:

– Хорошо. Можешь сходить в VIP-палату. Там есть отдельный.

Меня отвели в небольшую палату с собственным санузлом. Дверь не закрывалась. Унитаз был один. Это считалось достаточным.

Вернувшись, я стояла в коридоре с йогуртом в одной руке и самодельной ложкой в другой. Штаны болтались поверх больничного платья. Я смотрела на двери без ручек, на камеры, на ровный, слишком яркий свет.

Год нуля закончился.

Началось другое время.

И первый урок был прост:

здесь важнее всего тело.

Всё остальное – вторично.

Глава 6. Правила абсурда

Боль стала моим единственным измерением реальности. Болел живот – сжатый, скрученный в тугой узел от голода и стресса. Болела голова. Горло пересохло от рыданий и стало шершавым, как наждак.

– Я хочу пить, – прошептала я в сторону коридора, где стояла медсестра. – Где тут можно взять воды?

Ответ поверг меня в ступор.

– Воду пьют из-под крана.

Они... серьёзно?

Я машинально вспомнила, как мы с мамой притащили пятилитровую бутылку – я много пью. Её, конечно, отобрали при «досмотре». Не потому, что это было опасно. А потому, что это было запрещено. Маленькая часть внешнего, нормального мира, здесь находилась под запретом.

Позже я узнаю величайшую иронию: чай здесь тоже заваривали из-под крана. Некипячёного. В мире, где уже давно по понятным причинам никто не пьёт сырую воду, здесь это считалось нормой. Абсурд был не исключением – он был правилом.

Им, видимо, даже не приходило в голову поставить кулер. Вместо этого родилась гениальная в своей бюрократической безумности альтернатива:

– Можете попросить родных принести вам личную бутылку. В неё будете наливать.

Я слушала и чувствовала, как трещина между мной и реальностью расширяется. Они предлагали решить проблему грязной воды... принесением своей тары. Как будто сама вода была в порядке. Типичный жест системы: проблема не устраняется – создаётся новое, дурацкое правило для её обхода.

Именно тогда я начала понимать. Безумие здесь рождалось не только пациентами. Оно было вшито в саму ткань этого места – в его правила. Они не были предназначены для комфорта или лечения. Они существовали для контроля. Дешёвого, примитивного, тотального.

Меня привели в смотровую палату. Чтобы было понятно: это не палата – это загон. Шестнадцать коек, на которых лежали самые тяжёлые, неконтактные, потерянные случаи. За ними требовалось постоянное наблюдение. Поэтому выход в коридор был запрещён. У двери, как цепной пёс, сидела санитарка с каменным лицом. Она не выпускала никого.

Туалет был внутри. Им служил горшок, поставленный на ножки табуретки. Посреди палаты. Под прицелом камеры на потолке.

Мою койку определили так, что её изголовье вплотную примыкало к этому «санузлу». Я была не просто в палате – я была прикована к самому унижительному её месту. Я сидела на кровати и видела всё. Как они, шатаясь, подходили к табуретке. Сморщенные, голые, беспомощные тела. Запах стоял в воздухе тяжёлым, кислым одеялом. Мозг отказывался это принимать. Я была готова сойти с ума прямо здесь и сейчас – не метафорически. Физически. Череп трещал.

Учитывая, что мне невыносимо находиться среди людей и этого не учёл никто, я чувствовала себя так, будто с меня содрали кожу. Каждый взгляд, каждый звук, каждый запах били прямо по оголённому нерву. Это было не страшно. Это было физиологически невыносимо.

Я не нашла иного выхода, кроме как свернуться калачиком и натянуть одеяло на голову. Тонкая больничная ткань стала моим коконом – последней иллюзией приватности. Я пряталась и старалась дышать. Маленькими, частыми глотками воздуха, пропитанного запахом мочи и отчаяния.

Но живот ныл, требуя своего. Боль становилась острой, режущей.

– Можно в туалет? – выдавила я из-под одеяла.

– Идите на горшок. Здесь нельзя выходить, – безразлично ответила санитарка.

Я откинула одеяло. Взгляд мой, должно быть, был диким.

– Я лучше схожу на кровать, – прошипела я незнакомым себе голосом, – чем сделаю что-то настолько унижительное.

– Все так делают.

– Я – не все.

Моё спокойное, отчётливое безумие, видимо, показалось ей опаснее истерики. Она что-то буркнула и открыла дверь. Чудом в крошечной уборной на этаже никого не оказалось. Я смогла облегчиться, прислонившись лбом к холодной кафельной стене и рыдая от стыда и облегчения.

Вернувшись, я столкнулась с новой истиной этого места: здесь с тобой не разговаривают. Тебе не объясняют правил. Время ужина, распорядок дня, что можно, а что нельзя – эта информация не предоставлялась. Её нужно было добывать. Выспрашивать. Наблюдать. Ошибаться. Получать окрики.

Я вернулась на свою койку у горшка. Села. Оделась. И поняла: я больше не человек с психическим расстройством. Я – единица в системе абсурда.

И моя первая задача здесь – не выздороветь.

А расшифровать этот алгоритм безумия, чтобы просто дожить до утра.

Глава 7. Уроки выживания

Смотровая палата была резервуаром.
Стоком.
Местом, куда стекались самые сложные.
Сломанные.
Выброшенные за борт жизни.
Бородатая бабушка из туалета жила здесь постоянно.
Полупарализованная девушка с детским, невидящим взглядом – тоже.
Я так и не узнала, что с ней.
Были и другие.
Безымянные.
Они просто существовали.
Дышали.
Издавали звуки.
Но одна женщина врезалась в память навсегда.
Полностью парализованная.
Кроме рук.
Бездомная.
Вышедшая из тюрьмы после долгого срока.
Она давно стала вечным жителем больницы.
Не пациенткой.
Предметом интерьера.
Она не разговаривала.
Только стонала.
Иногда – резко, пронзительно:
– Доктор миленький! Доктор миленький!
Снова.
И снова.
Как заевшая пластинка отчаяния.
Она была частью пейзажа.
Как казённые тумбочки.
Как запах хлорки.
Казалось, она умрёт здесь.
И никто не заметит.
Чтобы выжить, мне нужна была карта.
Информация.
Единственным человеком в палате, кто мог говорить связно, была моя соседка по койке.
Говорить с кем-то здесь было пыткой.
Я делала это через силу.
Сквозь внутренний вой протеста.
Но альтернатива была хуже.
Полная беспомощность.
Она рассказала правила.
Первое – время кормёжки.
Это важно.
Второе – главное и невыполнимое:
плакать нельзя.

Слёзы – симптом.
Симптом, за которым следят санитарки.
И сразу докладывают врачу.
«Неадекватность».
А я не могла не плакать.
Моё тело делало это само.
Значит, я уже была «неадекватной».
Этот ярлык висел на мне, как клеймо.
Она не объяснила всего.
Потому что внутри системы многое кажется очевидным.
О таких мелочах не предупреждают.
Так я попала в ловушку за обедом.
Толпа.
Шумная, безликая.
Я шла, сжавшись в комок.
Руки тряслись.
Я хотела только одного – исчезнуть.
Сесть подальше.
Стать незаметной.
Я шагнула к свободному месту.
Железная хватка сдавила локоть.
Санитарка дёрнула меня назад.
– Куда прёшь?
– Не видишь?
– Садиться по очереди.
Первый ряд.
Потом второй.
Меня усадили, как куклу.
Для неё – рутина.
Для меня – насилие.
Этот рывок.
Публичное принуждение.
Контроль над самым простым выбором – куда сесть.
Маленькая смерть.
Ужас был не в крике.
А в этом механическом, равнодушном движении.
За тот же стол посадили её.
Парализованную.
Она ела медленно.
С трудом.
Потом остановилась.
И закричала.
– Доктор миленький!
– Доктор миленький!
Снова.
И снова.
Тогда я увидела сцену, которая добила последнюю надежду.
Подошла санитарка.
Не врач.

Не психолог.
Схватила за запястье.
До боли.
Наклонилась к уху.
– Сука.
– Если не прекратишь – привяжу.
– На весь день.
– Поняла?
Крик оборвался.
Тишина.
Ложки звенят.
Женщина смотрит в тарелку.
Санитарка вытирает руки об халат.
Мне стало страшно не за себя.
Мне стало страшно за людей.
Я увидела систему, где насилие – язык.
Где порядок важнее достоинства.
Где тишина ценнее боли.
Через несколько дней она умерла.

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.