

— Психоневрологическая клиника имени Павлова находилась на 5-й линии Васильевского острова. Проотдыхал я в ней с 15-го марта по 8-е мая. Поместили меня в палату на пятерых, в которой, как обычно, ничего кроме коек и тумбочек не имелось, да и поместиться бы не могло. Из моих соседей один, парень лет восемнадцати, страдал приступами депрессии, в периоды которых он яростно стучал по своим коленям кулаками, мотал головой и что-то бормотал с тоской-досадою. Другой - лет пятидесяти, жизнерадостный сексуальный маньяк, на которого Бог послал наказание - импотенцию, с удовольствием рассказывал о всех фокусах своей болезни.

— Остальные были люди внешне вполне нормальные. Альперович - инженер, лет за тридцать. Миша - светловолосый еврей, лет на пять всего старше меня, но уже ранен на Кубе, где работал переводчиком. Рассказывал, как их везли туда в закрытых трюмах. А до Миши был Курбатов, Борис Петрович, сухощавый, лет сорока пяти, доктор исторических наук из нашего университета.

— С Альперовичем мы тренировались в небольшом спортзале с футбольным мячом. Он бил, я на матах отрабатывал броски за мячом. Мы с ним делились впечатлениями от читанных в то время книг: "Живые и мёртвые" и "Солдатами не рождаются" Симонова, "Один день Ивана Денисовича". У Альперовича отец был репрессирован и посмертно реабилитирован, но сын всё же веру в Советскую власть не потерял, был убеждён, что справедливость восторжествовала, всё зло связывал только со Сталиным и всякие нападки на социализм темпераментно пресекал. Симонов ему нравился, а Солженицын - нет, главным образом, из-за языка, всех этих "смефуёчков" и т.п.

— Настоящим клубом психбольных, как и во всякой больнице, была курилка, где травили анекдоты. С потеплением, в апреле, можно было гулять во дворе. Там же гуляли больные из женского отделения. На вид все нормальные.

— Ну, а что же лечение? Мой лечащий врач Иван Сергеевич, темноволосый мужчина лет пятидесяти с отнюдь не интеллигентной наружностью, больше похожий на санитаря из сумасшедшего дома, чем на врача, явно крепко закладывал. По понедельникам во время утреннего обхода он прикрывал рот рукой, ссылаясь на то, что забыл дома вставную челюсть, но и через ладонь разило от него изрядно. Лечил он меня гипнозом, что называется гипнотерапией. В тёмной комнате, где на столе только светила неяркая лампа, я ложился на кожаный диван, Иван Сергеевич садился рядом, доставал блестящий металлический шарик на стержне и велел мне смотреть на него, не отрываясь, а сам в это время начинал своё заунывное бормотанье:

— - Расслабьтесь, вы спокойны, спокойны... Вам хочется спать. Сейчас я подниму вашу руку, и вы не сможете её опустить. Вот так. Теперь растопырьте пальцы. Вот так. Теперь вы их не сможете сжать. А теперь опустите руку, вот так. Вы абсолютно здоровы, всё хорошо, всё нормально, вы спокойны, спокойны... - и т.д., и т.п.

— Действительно ли я не мог опустить руку и сжать пальцы - трудно сказать. Скорее всего я боялся, что невнушаем, и всячески старался поддаться внушению. Я вовсе не собирался сопротивляться гипнотической силе Ивана Сергеевича, а страстно желал, чтобы она на меня подействовала. Я ведь и попал сюда затем, чтобы вылечиться, а не для того, чтобы проверять способности гипнотизёра к внушению, а свои - к противодействию, чем бы я непременно занялся в другой ситуации. Так или иначе, рука у меня не опускалась, пальцы не сжимались, Иван Сергеевич был мною доволен. Толку же от этих сеансов я так никакого и не почувствовал. Помимо гипнотерапии меня пичкали таблетками, и в этом состояло всё лечение.

— У меня был с собой курс "Квантовой механики", который я конспектировал и здесь, в больнице, с двойкой целью: изучить предмет и научиться контролировать своё поведение при письме. Предмет кое-как изучался, а фокусы при письме я по-прежнему вытворял. Положительным фактором лечения было пока только то, что отчаяния и уныния я теперь

не испытывал, относился к дефекту своей психики спокойно и надеялся, что со временем лечение приведёт и к более ощутимым результатам.

—Рядом с нашей палатой в коридоре стоял столик ночной дежурной медсестры, за которым ночью чаще всего никого не было - медсестры спали на диване. Лишь самая старшая из них по возрасту, совсем уже старушка, обычно что-нибудь читала за этим столиком во время дежурства и была не прочь поболтать с пациентами, страдавшими бессонницей. Вот она-то и явилась моим ангелом-спасителем. Уж не помню, как я разговорился с ней по поводу навязчивых неврозов, но факт, что именно от неё, а не от врачей, я получил всю информацию, необходимую для самолечения, а точнее, для сравнительно безболезненного сосуществования с неврозом, поскольку, ссылаясь на Фрейда, она утверждала, что неврозы навязчивых состояний неизлечимы.

—Суть её правил была весьма проста и состояла в следующем. Во-первых, нужно перевернуть свою память и вспомнить, с чего всё началось, найти и *о с о з н а т ь* первопричину невроза. С ней-то и нужно бороться. Во-вторых, и главное - нужно всяческими способами избегать *з а д е р ж е к* внимания на раздражающих факторах. Только в преодолении задержек и может состоять борьба с неврозом. Чем лучше научишься избегать задержек, тем реже будет проявляться невроз, тем легче будет жить.

—Убеждён, что эти и только эти правила помогли мне в конце концов справиться с идиотским недугом. И хотя прошли годы, прежде чем от него не осталось заметных следов, особых страданий я не испытывал, да и чистого времени на борьбу с заскоками ушло не так уж много.

—Происхождение моего невроза я быстро связал с моими попытками совершенствования во всём и в почерке в частности в десятом классе, когда я на свою беду позавидовал почерку Саньки Алейникова. Итак, первопричина - стремление иметь каллиграфический почерк. Да на фиг он нужен! И я тут же начал ломать почерк обратно, вырабатывая обычную скоропись, не претендующую на красоту, но разборчивую.

—Что такое задержки, я понял сразу: это остановки внимания на описках, ошибках, помарках. Если после исправления описки сразу проскочить дальше, написать несколько слов или фраз, чем больше, тем лучше, и не глядеть на неё некоторое время, то про описку можно забыть, и даже если она потом попадётся на глаза, то обычно уже не так раздражает. Если же вольно или невольно внимание на описке задержалось на несколько лишних секунд, то это исправленное место может оказаться непреодолимым. К нему будет тянуть и тянуть, и никакие усилия воли тут уже не помогут. Проще тут сдаться и переписать всё заново, стараясь не забывать о запрете задержек, когда снова доведётся ошибиться. Исправил ошибку быстренько и сразу отводи глаза в сторону, и шуруй, шуруй, то есть пиши дальше - так можно и страницу проскочить, а когда её перевернёшь, из памяти описка вообще уже исчезает. Весь фокус состоял именно в этом - в вышибании описок из памяти. Задержки же внимания, наоборот, фиксировали описки в памяти и давили там на какой-то нерв.

—Тут же в клинике я начал осваивать систему борьбы с задержками. Писал и конспектировал я по-прежнему много, заскоки возникали несмотря на то, что почерк был уже не каллиграфическим, но иногда мне удавалось их преодолевать и чем дальше, тем больше. Задержки случались всё реже и реже, прогресс был очень медленный, но верный. Ещё и через десять лет после этого я не мог сказать, что не осталось и следов от моего невроза. Срывы бывали, но ненадолго. Да и сейчас, через двадцать с лишним лет нет-нет да и возникнет на короткие мгновения неприятное ощущение от описки или некрасиво написанной буквы, но длится теперь это уже только секунды, даже если глаз и зафиксировался на "некрасивом" месте.

*(продолжение следует)*