

## Сергей Собакин



*Сергей Собакин – прозаик, публицист, поэт-песенник, композитор. Член Совета молодых литераторов Союза писателей России (Москва), ЛИТО им. Ф. Шкулёва (Видное, Московская обл.), Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ). Участник Всероссийского совещания молодых литераторов СПР (Химки, 2023); финалист II Международной литературной премии им. А. И. Казинцева для молодых прозаиков (журнал «Наши современник», 2023); лауреат I Всероссийского литературного фестиваля «Литературная карусель», посвящённого детской и юношеской прозе (РСПЛ, 2023); лауреат I степени VII Открытого областного литературного конкурса «Звёздное перо» им. Г. Н. Кольцова (МГО СПР, 2023); лауреат III Молодёжного межрегионального литературного*

*православного конкурса «Волжский благовест – 2023» (СМЛ СПР Ульяновской обл. по благословению митрополита Симбирского и Новоспасского Лонгина); дипломант общественно-литературной премии «Тэффи» (МОО СПР, 2023). Автор романов, рассказов и повестей в жанре мистический реализм, духовно-психологической (православной) прозы, сатиры, детской литературы. Публикуется в журналах «Москва», «Берега» (Калининград), «Артбухта», «Наши современники», «Профессиональная психотерапевтическая газета» и др..*

## ТРЕВОЖНЫЕ ЛЮДИ

### Рассказ

В 1926 году к известному психиатру пришёл изнурённый до дистрофии пациент, судя по манерам – «из бывших», с жалобой на беспричинную тоску и апатию, из-за которых он совсем не может есть и спать. Осмотрев его, врач посоветовал ему читать юмористические рассказы:

«Лучше всего, батенька, возьмите томик Зоценко. Может быть, вам покажется простовато, этак по-пролетарски. Но смешно! Этот Зоценко – большой весельчак».

«Доктор, – грустно вздохнул ипохондрик. – Я и есть Зоценко».

*Советский анекдот на реальной основе*

Психастения, знаете ли, дело такое... Уж очень надоедливая характерологическая особенность, которой наделены, к их большому несчастью и без их ведома, тревожные люди. Эти представители человечества постоянно беспокоятся, ибо с младых ногтей, или, проще сказать, с рождения они «награждены» так называемой базальной тревожностью, то есть базовой, которая заложена в них генетически.

Отсюда вывод: люди эти страдают постоянно, пребывая в нудных ипохондрических раздумьях: «А не болен ли я чем-то неизлечимым и неизвестным медицине?» И как следствие, они перманентно находятся в тревожном состоянии, которое действует на них столь губительно, что порой они только и делают, что пекутся о своём драгоценном, золотом здоровье и могут целыми днями говорить о разных болячках и симптомах.

Кстати, несмотря на то что они мучаются приступами ипохондрии, то есть выискиванием у себя невиданных доселе болезней, эти люди, как правило, наотрез отказываются идти к врачам, которых до этого момента обошли уже больше сотни, потому как просто-напросто не доверяют даже самим светилам медицины, считая их либо шарлатанами, желающими нажиться на беспокойном пациенте,

либо неучами. Этот факт свидетельствует о полной убеждённости психастеника в том, что врачи, мол, залечат до смерти.

Вот такие вот две крайности. Поэтому, как сказал всемирно известный писатель Антон Павлович Чехов (кстати, доктор по профессии, если кто не знал), меланхолик (психастеник) – это такой вид человека, для которого роднее знахарей, шептунов, бабок-гадалок никого нет...

Так вот. Эта краткая предыстория была нужна, чтобы ввести вас в курс дела, мои дорогие читатели. Ну а теперь самое интересное...

Как я уже сказал, тревожные люди всегда найдут повод о чём-нибудь побеспокоиться, так как просто жить они не могут, точнее, не умеют. На самом деле они обладают таким жизненным потенциалом, растрчиваемым впустую, постоянно эксплуатируя психическую энергию не по назначению, что на ум приходит только одна мысль: если бы эти «тряпки» собрались и использовали хотя бы какой-то процент затрачиваемой энергии не на каждодневное самобичевание, а, скажем, на творчество, то, возможно, мировая культура и искусство в широком смысле этих слов обогатились бы не одной сотней талантливых, да что там, гениальных деятелей.

Довольно часто психастеники не имеют много друзей, потому что, как я уже сказал, ипохондрия заставляет их вести достаточно замкнутый, ограниченный образ жизни. Они боятся, что в один прекрасный день будут разоблачены и вся их «ненормальность» станет всеобщим достоянием, когда, не дай бог, у всех на виду они, как говорится, сядут в лужу или, хуже того, позорно умрут на глазах у десятков ничего не понимающих прохожих.

«Вот срамота-то!» – тревожно размышляет психастеник и предпочитает шумным гуляньям в городе гордое одиночество в собственной квартире, а ещё лучше – в деревне, подальше от мирской суеты сует, если вы понимаете, о чём я. Но иногда случается, что психастеники находят друг друга, и порой, а я бы сказал, довольно часто если и не становятся друзьями, то уж точно хорошими приятелями. Они могут с упоением – с пеной у рта, как говорится, – целыми днями напролёт рассказывать друг другу о разных симптомах и о борьбе с таковыми, так же как и о походах к врачам, которые, в свою очередь, видя в сотый раз эту хмурую харю и тревожные глазёнки, нервно бегающие из стороны в сторону, словно бешеные таракашки, когда на кухне внезапно включили свет, делают незаметную чёрточку-минус на карточке больного, предупреждая будущих коллег-диагностов, что этот человек, дескать, не до конца вмняем и что с этим пациентом всё в порядке в физическом плане, но в душевном (и тут нет никаких сомнений), мягко говоря, не совсем; что пациент, мол, попросту болен и нуждается в психиатрическом освидетельствовании и помощи...

Вот как-то раз и встретились два таких тревожных гражданина-невротика прямо в кабинете кардиологии, когда один, получив заслуженный «минус» на медкарточку, выбежал пулей из кабинета, а другой, такой же озабоченный работой своего сердца, заходил следующим по списку.

Один – измождённый ожиданием в очереди, весь покрытый обильной испариной и с трясущимися, как при диком треморе, руками, а второй – в нервном припадке после проведения процедуры велоэргометрии, весь красный, с округлившимися от страха глазами и бешеной тахикардией (отнюдь не от нагрузки, а всё от того же – животной паники в ожидании вердикта врача).

Две кисейные барышни (а по-другому этих двух мужчин среднего и молодого возраста и не назвать, поскольку уж очень они нежные и подвижные в плане психики) сразу заприметили друг друга, как будто внутренний локатор сработал. Собрат по несчастью увидел собрата: оба астеничного, субтильного сложения, высокие и худощавые очкарики с нескладным телом – руки и ноги болтаются, словно плети, шея тонкая и хрупкая, как у лебедя, а кожа – очень бледная, с зеленцой. И, разумеется, непременное наличие у обоих индивидуумов нервной одышки, куда же без неё...

Увиделись они, значит, в проёме процедурного кабинета, обменялись сочувствующими, болезненными до тошноты жалобными взглядами, и каждый пошёл своей дорогой: один на «пытку», второй – с неё, придумывая себе несуществующий диагноз. И виной всему, естественно, вышеупомянутая базальная тревожность, то есть врождённая, постоянная, что свойственно людям тревожно-мнительным и впечатлительным, чувствительным до любой житейской неурядицы... А уж что касается собственного здоровья и тем более работы сердца, самого важного органа, то здесь стоит сказать отдельно: кардиофобия, или, проще говоря, кардионевроз (для справки, мои дорогие читатели), – это самый распространённый классический недуг, преследующий невротика на протяжении всей его, как правило, долгой, но очень беспокойной жизни...

Когда «клиент был готов» и уже выходил из клиники на улицу, судорожно считая пульс, он заметил, как второй несчастный делал то же самое в попытке побороть учащённое сердцебиение, держась за артерии на горле, – страдалец не раз видел этот приём в телесериалах про скорую помощь. Правда, там эту технику применяли судмедэксперты и врачи, чтобы узнать – а жив ли вообще человек?

Так вот, значит, стоит этот неврастеник и суетливо хватается за все места, пытаясь унять свою ужасную тревогу, которая загнала его, прямо скажем, в иступление. А второй, более опытный, что ли, подходит к нему и говорит:

– Ну что, брат, намучился ты, видать?

– А т-т-то... Разве не ви-ви-видно?! – обеспокоенно произнёс молодой человек.

– Может, таблеточку?

– За-за-зачем? Ду-ду-думаете, поможет?! – задыхаясь, отозвался парень. – Как бы че-чего не вышло...

– А почему нет? Мне всегда помогает даже само наличие при себе таковой! Я когда из дома выхожу, то беру с собой все необходимые лекарства: от давления, от сердцебиения, от желудка, от тошноты, от кишок, то бишь поноса, по-нашему, успокоительные разные. И знаете, помогает даже одна мысль, что всё это добро всегда со мной, в заднем кармане джинсов, – возбуждённо сказал мужчина и демонстративно похлопал себя по правой ягодице, где, судя по всему, лежал драгоценный запас всего необходимого для «бестревожного» существования.

– Да, а я во-во-вот «новенький», – напряжённо глотая воздух, сказал юноша.

– А-а-а, – как бы радостно, сквозь волнение и тревогу, задумчиво произнёс мужчина. – Тогда я вам всё расскажу и покажу, если позволите. Вы только возьмите пилюлю, пожалуйста, а то жалко смотреть на вас. Помрёте ещё тут... Ха! – попытался сострить мужчина, думая, что этим он разрядит обстановку.

– По-по-помру!? Здесь?! – закричал в припадке юноша.

– Да это я так. Шучу, конечно, – одумался «юморист».

– Н-н-ну и шуточки у вас, од-д-д-днако!! – завопил парень на всю улицу.

– Да говорю же вам! – перебил его мужчина. – Возьмите вы уже наконец эту несчастную таблетку и положите под язык, там ей самое место! Уверю вас – через пятнадцать минут от вашего панического приступа ничего не останется!

– Не б-б-буду я никакие пи-пи-пилюли глотать! – истошно закричал юноша, и вокруг парочки стал собираться любопытный народ. – Те-те-тем более от не-не-незнакомца!

– Да возьмите же, говорю вам! – заламывая руки новому знакомому, вторил мужчина, который насильно хотел впихнуть таблетку в рот «мученика».

– А-а-а! Ка-ка-караул! По-по-помогите! – истерично заверещал парень, брыкаясь ногами.

Надо сказать, что мужчине удалось-таки протолкнуть сквозь сомкнутый ряд зубов злополучное лекарство. На этом все зеваки стали потихоньку расходиться, потому что юноша вскоре обмяк и успокоился, а мужчина как более опытный собрат по несчастью оповестил всех присутствующих, что, дескать, всё улажено и не о чем больше беспокоиться – просто, мол, парень перенервничал.

– Николай Валентинович, – представился мужчина, протягивая юноше руку.

– Антон Павлович, – вяло ответил парень и вроде даже перестал заикаться.

– Чехов, что ли?! Ха! Ха-ха! – снова неудачно пошутил Николай Валентинович.

– Ха-ха! – нехотя передразнил юноша. – Очень смешно... Вы не первый и далеко не последний, кто пытается шутить на эту тему...

– Кстати, – продолжил мужчина, – Чехов, он же Антоша Чехонте, тоже был достаточно тревожным человеком – мы это проходили на группах в библиотеке у психотерапевта Тихона Исидоровича...

– У кого, у кого? – переспросил юноша. – В какой библиотеке?..

– Ну как же, – бодро ответил Николай Валентинович, – Тихон Исидорович Юнга, всемирно известный профессор, психотерапевт, между прочим, и его метод – бессознательная книготерапия!

– К сожалению или к счастью, не слышал о таком методе и о профессоре тоже...

– Это не беда, – радостно сказал Николай Валентинович, – я сегодня как раз иду туда! Айда со мной, Антон Павлович!

– Ну, – сомневающимся голосом промолвил парень, – я даже не знаю... А чему там учат?

– Как раз таки тому, как справляться с характерологическими трудностями и расстройствами!

Николай Валентинович и Антон Павлович как-то незаметно подружились и, когда градус тревоги снизился, двинулись вместе по шумной улице в сторону метро. Нужно сказать, что сама подземка – это ещё то испытание для истинного невротика, который боится как открытых пространств (площадей, торговых центров, многолюдных улиц), так и замкнутых, одним из коих является и метро. Но, на удивление, оба мнительных паникёра за приятными отвлекающими беседами преспокойно доехали до нужной станции и даже ни разу не воспользовались аптекарским «сокровищем», что лежало в заднем кармане Николая Валентиновича.

Новые друзья вместе пришли на занятие в библиотеку психотерапевта к Тихону Исидоровичу, где сегодня темой беседы было творчество Михаила Михайловича Зощенко – известного советского писателя и по совместительству такого же тревожно-мнительного человека, какими являлись герои нашей «весёлой истории».

К слову сказать, Антону Павловичу очень понравилось занятие и само творчество великого советского писателя, которое отзывалось в душе юноши каким-то чудным, родным чувством; и, придя домой уже совсем поздним вечером, молодой человек не стал дожидаться утра, а тут же открыл отцовский книжный шкаф – домашнюю библиотеку – и принялся с остервенением перебирать стопки плотно стоящих книг в надежде отыскать на пыльных полках хотя бы один том творений Михаила Зощенко.

Шли месяцы, которые плавно переходили в годы. Антон Павлович очень подружился с Николаем Валентиновичем и Тихоном Исидоровичем и не пропускал ни одного занятия, каждый раз с нетерпением ожидая следующей встречи.

Под воздействием метода бессознательной книготерапии юноша, к своему удивлению, начал творить: он писал прозу и стихи, рисовал картины и играл на музыкальных инструментах. И казалось, что прежняя тревога, которая одолевала его долгие годы, «испугалась и спряталась»; ушла если не навсегда, то уж точно в долгую спячку, чему были неслыханно рады все: сам лечащий врач Тихон Исидорович, домашние и, разумеется, лучший друг – Николай Валентинович, который заменил Антону Павловичу старшего брата.

Но вот пришла очередная весна, которая выдалась очень дождливой и снежной. А как вы, наверное, знаете, мои дорогие читатели, в межсезонье обычно обостряются все недуги человеческие. Собственно, душевная сфера не является исключением. Диспансеры и клиники неврозов стали настолько, как спартанцы, атаковать люди с подвижной психикой, которым хотелось хоть на мгновение унять тягостную душевную боль. Антон Павлович тоже захандрил и предался сначала светлой грусти и печали, которая постепенно переросла в безразличие ко всему, а вскоре и в убивающую душу апатию и отчаяние, которые завершились всем известной депрессией.

С этим, мягко говоря, «букетом» Антон Павлович и пришёл к Тихону Исидоровичу, которому пожаловался на чувство полной безысходности. Профессор, как полагается, провёл положенное количество сессий и назначил фармакотерапию, так как хотел, чтобы Антон Павлович быстрее пришёл в себя, и наряду с психотерапевтическими методиками решил подключить лекарственную поддержку, чтобы, как говорится, сделать двойной удар и нокаутировать нестабильное состояние пациента.

Антон Павлович хорошо воспринимал лечение, которое, ко всему прочему, как-то само собой настраивало его на мечтательный лад: вот, говорил он, если бы мне каждый раз платили за ипохондрические выкрутасы, с которыми я обращаюсь ко всем подряд докторам, то, наверное, я вскоре стал бы самым богатым человеком на всём белом свете.

Тихон Исидорович отшучивался и не воспринимал слова пациента всерьёз, пока однажды, много лет спустя, тихим летним вечером, сидя на даче возле озера, не включил портативный телевизор, где говорили об Антоне Павловиче, который неслыханно разбогател после того, как в очередной раз обратился в поликлинику.

Дело в том, что Антон Павлович стал первым человеком, у которого обнаружили частицы золота в... кишках. Точнее сказать – в аппендиксе. Чему, по понятным причинам, не было никакого научного объяснения. Как рядовые врачи, так и светила медицины, которые впредь осматривали диковинного пациента, дружно разводили руками и в один голос заявляли: «Удивительно! Как такое могло случиться?! Это же просто уму непостижимо! Как бы это из него вышло?..»

Вскоре Антона Павловича, как и следовало ожидать, перевели в закрытую экспериментальную клинику. Во время пристального наблюдения десятками специалистов, которые посещали его ежедневно и носились вокруг «чуда из чудес», как заводные зайцы из рекламы батареек, Антон Павлович

сильно разбаловался и довольно-таки быстро пришёл в себя, сумев побороть одолевающую его тревожность. Казалось, что обследуемый наконец справился с приступами ипохондрии, которая давеча загоняла его в исступление, и уговорил-таки старуху-депрессуху, мучившую его годами, если не сказать – десятилетиями, чтобы та сгинула в небытие; о чём, как отмечали многие доктора в ту пору, знавшие Антона Павловича, могли красноречиво говорить два обстоятельства: стабильное, ровное эмоциональное состояние пациента и, как бы это забавно ни звучало, наличие у него, прежде измученного и хилого, золотистого румянца на щеках.

Но никто из них тогда не догадывался: это было лишь свидетельством того, что в аппендиксе мужчины всё накапливалось и накапливалось золото, которое из нескольких граммов уже превратилось в целый слиток...

На консилиуме неравнодушных учёных и медиков заключили (у каждого из присутствовавших, естественно, был свой мотив), что нужно, дескать, срочно избавить мученика от его золотой ноши и, разумеется, провести неотложную полостную операцию, дабы извлечь из кишок страждущего предмет его страданий, – целый килограмм чистейшего драгметалла. На что, ясное дело, Антон Павлович ответил категорическим отказом. Вся эта ситуация вокруг его персоны постепенно начала действовать ему на нервы, поэтому он снова, уже по старой и давно известной «отработанной» схеме, по проторённой, как говорится, дорожке начал скатываться в ипохондрическую пропасть и в конце концов завяз-таки в болоте сомнений и тревоги. А тут ещё, как и полагается, об этом уникальном случае прознали бульварные газетёнки и журналы, а также разного пошиба СМИ, которые мечтали сорвать большой куш и норовили собрать все материалы о доселе невиданном и неслыханном чуде. Они всё подсылали и подсылали в клинику папарацци, чтобы те сделали хотя бы один снимок «Золотого человека», как окрестили они Антона Павловича.

Увещевания докторов, к слову сказать, не имели положительного, должного эффекта, и Антон Павлович так и не согласился на операцию, хотя проблема стояла достаточно остро. «Резать или не резать? – вот в чём вопрос...» – размышляли многие врачеватели и склонялись скорее к варианту «резать»; ибо, по их словам, пациент может просто умереть от повышенной интоксикации, вызванной переизбытком золота в организме...

Несмотря на жуткий страх, духовную немощ и душевное бессилие, Антон Павлович, пренебрегая советами учёных, решил, как он выразился, ждать своей участи и не вмешиваться «в процесс созидания Всевышним чистого совершенства». После чего позвали и религиозных деятелей – священников, профессоров-богословов, философов и прочих религиоведов. Они должны были повлиять на мнение несчастного, дабы он отказался от своей безумной идеи, которая вполне могла привести к смерти; чего, конечно же, никто не хотел – ни учёные, ни медики, ни тем более госслужбы, потому что уж очень много было поставлено на карту...

По прошествии пяти месяцев с того момента, как Антон Павлович изрёк вышесказанную мысль, и девяти с момента обнаружения докторами частиц золота в червеобразном отростке, пациент разродился тремя килограммами драгметалла и стал самым известным и богатым человеком в мире, который побил все мыслимые и немыслимые рекорды и собрал всевозможные награды и премии (и всё это без учёта вознаграждения от государства; гонораров за различные интервью и передачи прав для постановок и экранизаций своей биографии); а также удостоился звания самого выдающегося представителя человечества, который останется в летописи как «Золотой человек».

После этого занимательного случая всех тревожно-мнительных, ипохондриков и иже с ними депрессивных персоналий поставили на особый учёт, предрекая новые открытия. И, как нетрудно догадаться, вышеуказанные личности вовсе не торопились уклоняться, скрываясь от пристального надзора со стороны учёных и правительства, наоборот – все они добровольно вышли из тени и скопом побежали на медосвидетельствование, заполонив буквально все медучреждения, в том числе психиатрические больницы и психдиспансеры. Как вы понимаете, дорогие читатели, с того времени появилось очень много лжеипохондриков, которые хотели во что бы то ни стало прославиться на весь мир и неслыханно разбогатеть. И даже появился такой психиатрический термин, как «синдром золотого человека», при котором люди сходили с ума в попытках найти у себя хотя бы грамм золотой ноши: «исследовали» и истязали собственный организм так, как если бы это было не их собственное тело, а взятый напрокат костюм человека... Но это уже совершенно другая история, дорогие читатели... О которой, возможно, будет совсем иной рассказ.