

УДК 821.161.1-312.4  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
Р82

Дизайн серии  
и иллюстрация на обложке *Е. Окольциной*

**Рубинская, Екатерина.**

Р82 Псих / Екатерина Рубинская. — Москва : Эксмо, 2019. — 192 с.

ISBN 978-5-04-101181-9

Как быть, если окружающие считают тебя психом? А если среди окружающих также есть и врачи, поставившие тебе в детстве диагноз? В таком положении находится главная героиня романа Алиса — эксцентричная девушка со странностями. Ей семнадцать лет, и она ищет себя, пытается понять, что делать со своей жизнью. Но возможно ли честно ответить себе на подобный вопрос? Особенно когда твой разум постоянно расставляет ловушки.

УДК 821.161.1-312.4  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-101181-9

© Рубинская Е., 2019  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2019

## *Часть 1*

Добрый день. Я псих.

То есть нет, понятно, книги так никто не начинает, но я псих, и мне это можно. Вы привыкнете, я буду часто повторять это слово. Чтобы вам было проще, я могу писать слово «псих» с большой буквы, потому что чаще всего меня называют так. В сущности, это мое имя. Хотя, с другой стороны, мне на вас абсолютно наплевать и я буду писать слова так, как мне вздумается, и никак иначе, потому что вы уже знаете, почему. Тем более мне плевать, привыкнете вы к этому или нет, вас сюда никто не приглашал.

### *Почему я псих*

Я не вижу необходимости давать эти нелепые разъяснения, но мой доктор сказал, что так будет лучше. Нет, разумеется, он не говорил «донеси до вселенной, почему ты псих». Он назвал это «историей гнева». История. Конечно. Хронология полетов тяжелых предметов в представителей человеческой расы. Диахронное исследование бранной

лексики и ее акустических характеристик. Доктор уверен, что это все не я, что это мой гнев самовыражается, заставляя меня не хотеть спать ночью, хотеть спать утром, не хотеть пить таблетки, хотеть есть чипсы, пить газировку, убиваться в тренажерном зале до семнадцатого пота и бросаться на людей. По-моему, такая формулировка лишает меня права на самоопределение.

Вообще говоря, что удивительного — вон даже Холдена Колфилда уложили на кушетку, а ведь он по сравнению со мной первоклассник. Более того, он парень. Парням до определенной степени можно больше, чем девушкам. Парень подрался — молодец, рыцарь, шрамы украшают, etc. Девочки должны быть хорошими в любом возрасте. Что мальчикам можно с определенного возраста, девочкам с того же возраста становится еще больше нельзя. Это нехорошо — ругаться матом или залепить пощечину другой девочке, даже если эта девочка — последняя сволочь во вселенной, и пощечина — меньшее и далеко не самое эффективное, что ты хотела бы с ней сделать.

### ***Кушетка***

В эту игру играют двое: психоаналитик (П) и пациентка (п). Психоаналитик притворяется психоаналитиком, хотя на самом деле он усталый пожилой мужчина с внуками и сединой. Пациентка притворяется или не притворяется, для транзакционного анализа игры это не имеет значения.

П: Что ж, дорогая, давайте посмотрим, что у нас тут.

п: Где?

П: Что — где?

п: Где — тут?

П: Это фигуральное выражение. Милая, я уже говорил вам, что ваша страсть придирается к словам — один из симптомов подавленного гнева.

п: Я просто интересуюсь. Извините.

П: За что?

п: (победоносно) Что — за что? Вы придираетесь к словам.

П (недовольно): Хорошо, сразу перейдем к инциденту.

Молчание.

П: Ничего не хотите мне рассказать?

п: Совершенно ничего.

Молчание.

п: А. Вы о том, что меня хотят исключить из школы?

П: Вот, наконец-то мы начали общаться в конструктивном русле.

п: Не обольщайтесь. Вы еще не знаете, чем кончится разговор.

П: Я могу это предсказать.

п: Ваша фамилия Кончис?

П: Что?

п: А, да, правильнее Конхис. Или наоборот, я не помню. Где ваши близняшки в нижнем белье?

*Екатерина Рубинская*

П (укоризненно): И вы по-прежнему слишком много читаете.

п: По-прежнему.

П: Ну так что там с исключением? Это ведь не ваша вина?

п: Разумеется.

П: Тогда расскажите поподробнее, чтобы я мог с вами согласиться.

п: Мне не станет легче оттого, что вы со мной согласитесь.

П: Я должен понять вашу мотивацию.

п: Хорошо, я вылила на девочку стакан чая.

П: Кипятка.

п: Чай из автомата остывает небыстро, все претензии к производителю.

П: Что произошло до этого?

п: Она сказала, что мне пора лечиться.

П: А еще раньше?

п: Я пожелала ей здорового потомства и счастливой личной жизни.

П: В цензурных выражениях?

п: О нет.

П: Использование нецензурной лексики...

П и п:

(говорят хором) — это признак подавленного гнева! (Радостно улыбаются в камеру.)

Они, разумеется, не удивлены, что у меня проблемы с личной жизнью. Еще бы, мне ведь надо «перерасти». Родители пытаются впихивать меня в общество других лиц женского пола в наде-

## *Псих*

жде, что я собезьянничаю у них манеру красить глаза или просто заведу бойфренда, но этот номер не проходит. Я не выношу девушек. В школе и в университете учатся особенно невыносимые девушки. Они еще большие психи, чем я, если говорить откровенно, но их идиотизм возведен в ранг изюминки. Я так не умею.

Вы можете подумать, что я завидую другим девушкам, но я постараюсь показать вам, что это не так. У каждой из них свой дамоклов меч, если можно так сказать. Одна работает с утра до вечера, чтобы не бывать дома; если она не переспит с работодателем, ее уволят. Другая не переносит крик, но кричат у нее дома постоянно — мать-истеричка, отец-алкоголик. Третья вцепилась, как паучиха, в парня, который ей не нужен, который не нужен никому, но его радует даже иллюзия нужности. И они все красятся утром, как на парад, и идут учиться. Как будто в их голове есть место другому тексту, кроме постоянного самообвинения и обвинения других, как будто можно слышать другой голос, кроме голоса внутреннего критика.

Кстати, о внутреннем критике.

### **Псих выходит на охоту**

Доктор говорит, что мне нужно научиться бороться с внутренним критиком. Он предлагает мне вести дневник гнева (это, по-моему, так же прекрасно, как и история гнева) — о, что будет, если я разрешу своему гневу вести дневник.

Внутренний критик будет, пожалуй, делать записи в другой тетради. Черт, я ведь совсем забыла, что нужно подарить маленький блокнот в клеточку еще и внутреннему ребенку. Доктор будет рад. Множественное расстройство личности — это гораздо интереснее.

*Сегодня мы с внутренним критиком почистили зубы, приняли душ, позавтракали. Он сказал, что я отвратительно готовлю. Я пожелала ему катиться в ту подворотню, в который он вырос. Позже он разнес в пух и прах мою новую прическу, уронил две тарелки и ключи — два раза.*

Что действительно интересно во внутреннем критике, так это то, что у меня это не я. И даже не мои родители. Если к нам в группу или просто на мою орбиту попадает новый человек, я всегда чувствую, что не нравлюсь ему. В большинстве случаев, разумеется, я просто придумываю — людям редко когда на самом деле действительно интересно, что со мной происходит. Главное не это. Дело в том, что у меня в голове тут же рождается сценарий возможного скандала.

*Когда мы дурачимся с моими друзьями и орем во всю глотку глупости, эта новенькая вдруг говорит мне:*

*— Чего ты так громко кричишь? У меня уши болят от тебя.*

И я — о ужас! — пасую перед ней, смущаюсь, втягиваюсь в свою раковину и сижу там до конца дня.

На самом-то деле этого не было, вряд ли это произойдет, но переживаю-то я *на самом деле*.

Преследовать внутреннего критика довольно тяжело. Во всяком случае, ты никогда не знаешь, какое именно слово (и чьим голосом произнесенное) заставило тебя разозлиться на себя и несколько раз хорошенько удариться головой об стену. У меня стойкое ощущение, что моя голова слишком велика для меня; это все равно что иметь у себя на шее постоянно кипящий, свистящий и плюющийся паром чайник.

Волшебные слова, которые бесконечно повторяет доктор: «Надо меньше читать». Иначе, думает он, мой внутренний критик не скакал бы, меня обличье каждые пятнадцать секунд, по бескрайним полям моего подсознания. Я пишу это и вижу его как наяву — огромный ушастый кролик, примерившись, перепрыгивает с полушария на полушарие.

Кстати, когда за день меня слишком измучат психотерапией, мне снится, что за мной гонятся гигантские ежи.

Что я уже только не пробовала в этой жизни. Медитация не работает — я из тех, кого йога не успокаивает, а раздражает. Гештальт-терапия меня смешит. Цветовые тесты Люшера я каждый раз прохожу по-разному просто для того, чтобы позлить доктора. Была еще арт-терапия, и какое-

то время мне даже было хорошо. Нас посадили в большую светлую комнату, дали бумагу и краски и сказали рисовать, что в голову придет. Буйные стали играть в психоделический пейнтбол, тихие молча возились с акварелью. Мне было скучно, и никакого вдохновения, чтобы рисовать, я не испытывала. Вместо этого я решила развеселить тихую сонную женщину в очках и с зубами кролика и нарисовать на ее листе бабочку, после чего она закатила такой крик, что меня под белые руки вытащили из комнаты и больше рисовать не пускали. Доктор сказал, что моя склонность устраивать диверсии неприемлема.

Видите, мне никто не верит.

— У меня огромные губы, — разочарованно говорю я, глядя на себя в зеркало.

— Не глупи, — говорит мама, — с твоим лицом все в порядке.

— Нет, не в порядке.

— Хочешь посоветоваться с доктором? Наверное, это все искаженное родительское зеркало. Даже не знаю, что мы сделали не так, — огорченно вздыхает она.

— О господи, — говорю я, — что, если я скажу «Мам, мне нужно пойти пописать», ты тоже предложишь обсудить это со специалистом? Мне дышать-то вообще можно? Почему нужно столько внимания уделять тому, что я говорю?

— Заинька, ты ведь знаешь, что у тебя проблема. Мы над ней работаем.

— Ты над ней не работаешь. Тебя не кормят таблетками и не заставляют вымазываться краской с ног до головы.

— До чего с тобой сложно общаться! — снова вздыхает мама.

— Было бы проще, — говорю я, — если бы вы немного меньше думали обо мне и немного больше занимались своими делами. Надоело уже. Каждое утро одно и то же. Ничего объективного нет. «Мне не нравится моя внешность» — критик. «Я расстроилась, что пошел дождь» — подавленный гнев. «Меня сейчас стошнит от ваших сочувственных взглядов» — ярость! Я хоть за что-нибудь в этой жизни отвечаю?

Моим родителям и просто и сложно одновременно. Сложно — потому что у них психически неуравновешенная дочь. Еще сложнее оттого, что они сами себе это внушили. Просто — потому что все проблемы воспитания уже десять лет за них решают разные доктора. Я сменила их восемь.

Еду в автобусе.

Вы когда-нибудь обращали внимание, что заходящие в переполненный транспорт старушки всегда прицельно ищут жертв? Я такая жертва. При наличии сидящих мальчишек, парней и мужчин бабушка всегда целенаправленно стремится ко мне, чтобы прочитать мне лекцию о том, как безобразно себя ведет молодежь и, разумеется, поднять меня. Это вызывает у меня припадки не потому, что я против бабушек, а потому, что у меня хронические боли в спине.

Так вот, я еду в автобусе и смотрю на стоящую неподалеку бабушку с сумками, у бабушки исключительно воинственный вид.

Хотя она даже не смотрит в мою сторону. Господи, как свински я себя веду.

Что обо мне думают все эти люди?

Пожилая женщина стоит, ей неудобно, а я, здоровая кобыла с расстроенной психикой и хроническими болями в спине, сижу.

А ну вставай немедленно.

«Криииииииииииитик!» — радостно думаю я и всю оставшуюся дорогу поливаю напалмом внутреннего критика, который только было начал маскироваться под бабушек.

Как славно, лето кончилось, можно возвращаться в университет и продолжать сеять хаос. В университете меня все боятся — они, видимо, думают, что человек, который регулярно посещает психотерапевта, может ни с того ни с сего прыгнуть на люстру или еще что-то в этом роде; в общем, люди держат такую испуганную дистанцию, что иногда мне нравится этим пользоваться. Внезапно спросить у кого-нибудь что-нибудь и наблюдать, как этот кто-то делает без разбега десятиметровый прыжок прочь по коридору. Это довольно весело, особенно когда больше нечем заняться. По правде говоря, именно сегодня у меня довольно паршивое настроение, даже гадости делать не хочется, и я знаю, что это неспроста. У нормальных людей все, как правило, случается наоборот — происхо-

## *Псих*

дит какое-нибудь безобразие, в результате которого портится настроение. У меня, в отличие от нормальных людей, все вверх тормашками — сначала иррациональная мировая скорбь, потом двойки по контрольным, просроченные шоколадки в столовой, уезжающие секундой раньше нужного автобуса. Может быть, это тоже побочные эффекты таблеток? А не подать ли мне на них в суд за то, что ломают мою невинную юную жизнь?

Это было бы интересно — подать в суд на таблетки, думаю я, меланхолично бредя мимо своей кафедры; и вот тут-то долгожданная Закономерная Гадость, Обязательная После Ненормально Длинной Белой Полосы, настигает меня в коридоре. Закономерная Гадость выглядит как мой научный руководитель. Самый подходящий мне научный руководитель в мире.

— О, идите сюда, милочка, вы мне нужны, — говорит она, растягивая все гласные.

(Тех, кто найдет эти записи, на всякий случай приглашаю на мои похороны в ближайшие выходные. Опоздавшие могут просто поплакать у надгробия.)

## *Кушетка*

В эту игру по-прежнему играют двое.

п. Доктор, запретите ей делать это, а?

П. Почему бы вам самой ей это не запретить?

п. (мрачно) Вы ее видели хоть раз в жизни?

Она же меня проглотит не жуя.

П. А вы ее боитесь, это интересно.