



Алина Медведева

Метафора зебры

18+

Алина Медведева

Метафора зебры

<https://litres.ru/74105783>

SelfPub; 2026

Аннотация

Есть люди, которых не стоит прощать. Точнее, простить в христианском понимании – да, но нельзя принимать их такими и уж тем более оправдывать их поступки. Главная героиня хотела и не могла забыть то, что случилось по вине неосторожной водительницы. Потрясение со временем прошло, но боль и обида мешали радоваться жизни. Героиня обратилась за помощью к психотерапевту. Можно ли простить виновницу ДТП, которая даже не поинтересовалась здоровьем, не навестила в больнице?

Содержание

Глава 1

4

Конец ознакомительного фрагмента.

10

Алина Медведева

Метафора зебры

Глава 1

Светлана перечитала сообщение клиентки и, убедившись, что сеанс назначен на 18.00, вздохнула: Алина опаздывала. Само по себе опоздание не критично (на сегодня это последний прием и не придется перестраивать расписание), но оно может быть следствием борьбы Алины со страхом. Несколько лет назад клиентка попала в ДТП и теперь выбирает только пешеходные переходы со светофором, а то и вовсе едет на такси, чтобы избежать паники.

В 18.20 Алина открыла дверь кабинета психолога, тихо поздоровалась, попросила извинить за опоздание, неуверенным движением повесила пальто и медленно села в кресло.

Светлана, как обычно, предложила на выбор стакан воды, чай или кофе, отметив про себя, что Алина выглядит обесилевшей.

– Сегодня переменчивая погода. Наверное, ты чувствуешь скачки давления и переживаешь из-за самочувствия?

– Да, переживаю. Но не из-за погоды. Свет, мне надо заплакаться, я устала.

– Понимаю. Если нужно, возьми салфетки, они на столи-

ке рядом с тобой. Алина, здесь ты можешь быть слабой, капризной, злой...какой угодно. Не бойся плакать или ругаться. Расскажи, пожалуйста, что тебя беспокоит.

Алина сжала в дрожащих пальцах приятно согревающую чашку с чаем и начала:

– Я болею, но это незаметно. Я не кутаюсь в шарф, не кашляю, не шмыгаю носом, не... В общем, никак не выдаю себя внешне. Да и температуры нет, врача даже нет повода вызывать. В общем, веду уроки, как обычно.

– Тебя тревожит ухудшение самочувствия или эта «незаметность» болезни?

– Незаметность. Никто не приходит с апельсинами и теплым шарфом, всем кажется, я сильная, а я еле на ногах стою.

– Я вижу, как тебе тяжело. Тебе не нужно быть сильной здесь. Я с тобой.

Было заметно, что Алина пока сдерживает эмоции. Не рассказывает дальше сама, но и не плачет. Надо помочь снять доспехи.

– Поправь меня, если говорю что-то неправильно. Насколько мне известно, после черепно-мозговой травмы у тебя хроническая ишемия мозга. Сейчас ты почувствовала ухудшение? Как это было?

– Да. Все началось с замен. В этом году я работаю в онлайн-школе, и там нужно было "подхватить" уроки коллеги. Но я не рассчитала силы. Заболела... Как я поняла, что стало хуже? В какой-то момент вместо кнопки "перерыв"

нажала "закончить урок", перешла по другой ссылке и стала ждать ученика на консультацию. Его подозрительно долго не было, и вдруг я поняла... Что просто "прогуляла" вторую часть прошлого урока, при этом расписание в календаре и в ежедневнике, часы - все на видном месте. Но я "потерялась" во времени. Не просто перепутала (у меня так бывает тоже, но это совсем другое). Именно "потерялась", не могу сосредоточиться, надолго задержать в голове информацию. "Оперативка полетела".

– Наверное, это может быть связано с большой нагрузкой?

– Конечно, это ведь замены – к собственным урокам добавились чужие. Из-за повышения нагрузки "батарейка села" не по графику. Трижды в год, по назначению невролога, я пью курс своих любимых лекарств.

– Любимых?

– Вот представь, что ты несколько часов провела в душном помещении, куда не проникает свежий воздух. Голова "в тумане", мысли путаются, ты чувствуешь слабость... Возможно, даже пошатываешься. И вдруг открывается окно, ты получаешь заветный кислород – и ясность мыслей вновь тебе доступна. Хроническая ишемия мозга – это как будто ты всегда, пожизненно в душном помещении. А волшебные лекарства позволяют вспомнить ощущение, когда мозг "живой". Работает, как раньше.

– Как до ДТП...

– Да. Но ДТП было давно, в декабре 2019, а сейчас 2025.

Внешне я как будто сильный и спокойный человек, и как "садится батарейка", со стороны незаметно. А в такие моменты ну очень хочется побыть просто маленькой Алиной с пожелтевшей фотографии, просто поспать без будильника и хотя бы денёк ни за что не отвечать...

Алина плакала. Светлана сидела рядом и аккуратно придерживала пациентку за плечи, стараясь показать: быть маленькой и уязвимой можно, здесь это безопасно. Алинина привычка быть сильной и социально «удобной» стирала ее страдания для окружающих, а на самом деле борьба с последствиями черепно-мозговой травмы – тяжелейшее психологическое испытание.

– Никто не приносит апельсины не потому, что тебя не любят. Просто твой «фасад» сильного человека работает слишком идеально. Это называется «феномен невидимой болезни».

– Значит, так бывает? Это не каприз?

– Конечно. Более того, все твои симптомы – проявление ишемии (сильная утомляемость, туман в голове, желание расплакаться даже от пустяка). Это не каприз, это крик поврежденного мозга.

– А что можно сделать?

– Во-первых, нужно донести до близких, что не все в порядке. Ты приучила окружение к соевей неуязвимости. Поэтому люди могут сами не догадаться о твоих страданиях. О том, насколько это серьезно. Ты можешь сказать сама. На-

пример: *У меня сейчас обострение после травмы. Внешне я выгляжу нормально, но физически мне очень плохо.*

Во-вторых... Сейчас ты ранишься, потому что ждешь от других заботы и не получаешь ее. Важно научиться проявлять сочувствие к себе самой. Стань сама для себя заботливым взрослым: побалуй себя, закажи доставку апельсинов, купи самый уютный на свете шарф...

– Ой, здорово. Побывать маленькой – это прям сильное внутреннее желание. И никого не нахожу, кто заметит этого ребенка. Получается, это я сама для себя могу.

– Да, конечно. Погладь, убаюкай своего внутреннего ребенка.

– А что еще? Наверное, попросить у невролога рецепт на новые лекарства?

– Сходить на прием точно нужно. А врач уже скажет, что необходимо сейчас твоему мозгу. Могу добавить, что при ишемии мозг страдает от сенсорной перегрузки. Поэтому в период обострения тебе нужно почаще отдыхать в тишине и без яркого света.

К концу сеанса Алина все еще выглядела уставшей и слабой, но пропала тревожность, начала появляться легкость, а это добрый знак.

– Ты готова взять домашнее задание?

– Давай попробую.

– Чтобы убрать мышечные зажимы, важно вынуть из себя,

выпустить наружу обиду на «незаметность» болезни. Можно взять бумагу и написать о своих эмоциях, о горечи.

– Хорошо. Спасибо, Свет!

– Ты большая молодец, проделала огромную работу. Тебе может показаться, что ничего не меняется, плохо по-прежнему. Это не так. Если хочешь, я могу включить тебе диктофонные записи наших сеансов. Помнишь, ты выразила согласие на ведение аудиозаписи, чтобы потом была возможность вернуться к каким-то моментам и обсудить подробно? Сейчас есть повод. Готова ли ты встретиться с собой из прошлого, чтобы увидеть положительные изменения?

– Боюсь расплакаться, но послушать хочется.

– Поплакаться будет даже полезно, бояться не стоит. Но все же для проживания этих чувств нужны силы, поэтому предлагаю послушать записи на следующей встрече.

– Давай. Будет здорово.

Светлана заглянула в глаза пациентке и кивнула, увидев выражение спокойствия.

– До свидания. Будь здорова!

– Спасибо тебе, до свидания.

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.