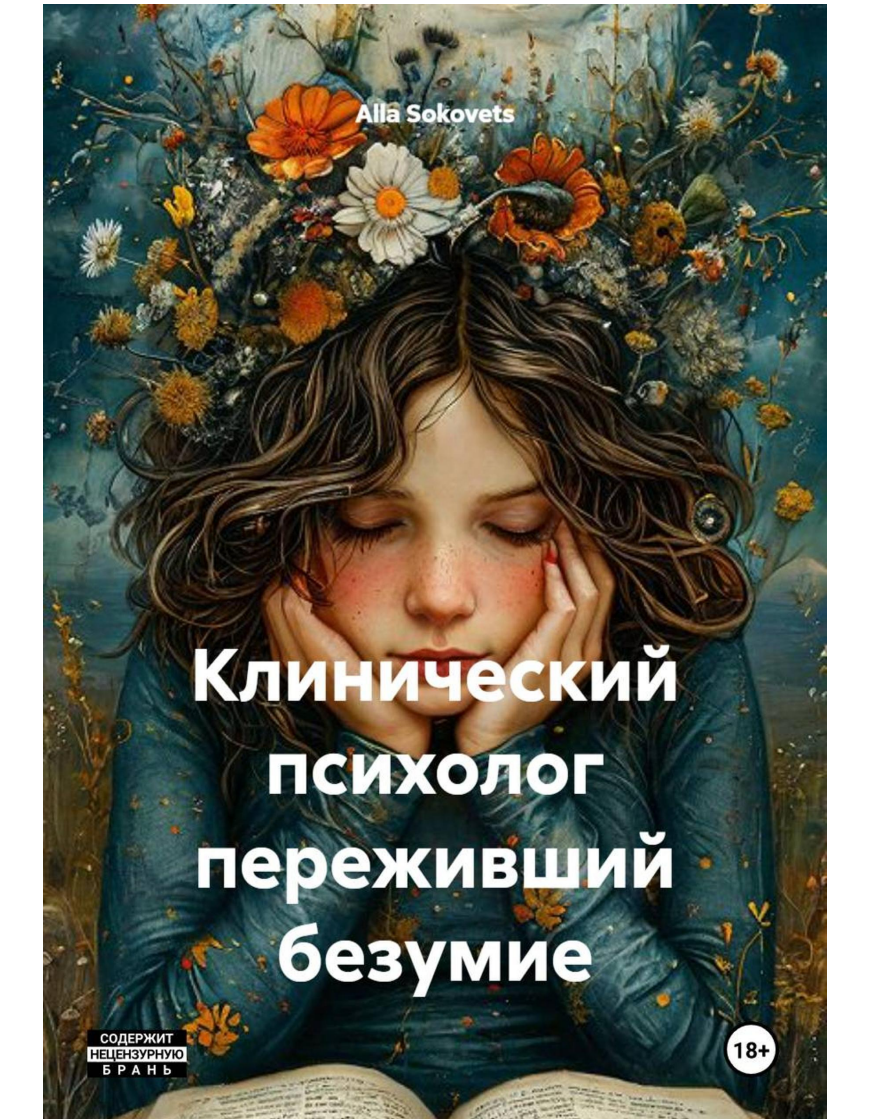




Alla Sokovets

Клинический психолог переживший безумие

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Alla Sokovets

Клинический психолог переживший безумие

<https://litres.ru/74464593>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эту книгу я писала, когда была в подавленном состоянии.

Я чувствовала важность того, что я написала. Как будто мой опыт - это что то ценное, о чем нужно рассказать. Я вспоминала Юнга и Кандинского, которые пережили свое безумие и помогли разобраться немножко больше в том, что же это за удивительная болезнь. Временами я чувствовала, что мысли, строчки, просто возникали в голове и я чувствовала, что их нужно переписать.

Когда я понесла эту книгу редактору, он сказал:

-Напишите автобиографическую повесть. То что вы написали
- это артхаус

- Но я люблю артхаус

Я выслушала его рекомендации. Одной из ценных наставлений из его уст было: "вам нужно написать о болезни словами здорового человека и очень важно, Алла, описать то, как вы из этого вышли". Мне очень польстило то, что он сказал, потому что, на тот момент я не считала, что это закончилось. Я решила,

что если выйду из болезни, я напишу вторую книгу, книга, написанная здоровым человеком о своей болезни.

Alla Sokovets

Клинический психолог переживший безумие

Голоса в моей голове.

О психиатрии, эзотерики и моих галлюцинациях

Оглавление

1. Когда началась болезнь 3
2. Мой психический статус 7
3. Демон в сердце 11
4. Смех в голове 14
5. Просветленная и сумасшедшая 17
6. Необычные совпадения 19
7. Психи 24
8. Я старалась 27
8. Ад 29
10. Дно 34
11. Принятие 37

1. Когда началась болезнь

Я не знаю, когда началась моя болезнь. Я очень медленно в неё скатилась. Наверное, она началась тогда, когда я услышала смех в своей голове. Я подумала о чем-то смешном и в ответ услышала раскатистый смех нескольких человек. Этим

людям тоже показалась моя мысль остроумной. А я в ужасе начала лепетать: «О Боже, что это было? Скажите, что это не только в моей голове. Пожалуйста, скажите кто-нибудь, что это не только в моей голове» ... Дальше будет хуже. Галлюцинации будут нарастать, и я перестану их бояться. Я решу, что я просветлённая и что общаюсь с другими просветлёнными людьми, которые слышат мои мысли и что-то мне отвечают. В таком состоянии я прохожу 2 недели. Я перестану спать. У меня начнёт пропадать грудное молоко. Под конец я в страхе, что мой муж убьёт меня и мою 8ми месячную дочь выбегу из квартиры в одной пижаме с ребёнком на руках. Тогда я ходила по окрестностям улицы и не понимала, что мне делать и куда мне идти. Я не могла вернуться домой, потому что голоса мне сказали, что мой муж хочет меня убить. Я не могла поехать к моей маме, потому что голоса мне сказали, что она сама уже лежит в дурдоме. Я хотела поехать к своему психологу, но метро было перекрыто из-за пандемии коронавируса, а такси отказывались меня везти. Мне нужно было где-то поесть и поспать, и чтобы кто-то позаботился о моем ребёнке. Тогда я решила, что обо мне и моем ребёнке позаботятся в ближайшей психиатрической лечебнице. Я ломилась в их двери, но было уже поздно, она была закрыта, а на проходной никто не сидел. Я в отчаяние вышла на дорогу и встала перед едущей машиной. Я надеялась, что оттуда кто-то выйдет и поможет мне. Фары ослепили мне глаза. За этим светом не было видно, что это полицейская ма-

шина. Я обрадовалась. Они вызвали скорую и я решила, что мы сейчас поедem в какое-нибудь хорошее место, где меня покормят и уложат спать. Скорая поехала и приехала на какую-то непонятную территорию. Я не понимала почему мы стоим. Я не знала, как давно ел мой ребёнок, я не понимала сколько у меня молока. Голоса говорили, что она может умереть от голода. Она засыпала и проваливалась в сон так сильно, что мне казалось, что она перестаёт дышать. Я понимала только одно: мне надо поесть, поспать и накормить моего ребёнка. Я пыталась это объяснить врачу. А он смотрел на меня, как будто заигрывая, пытался выяснить не принимала ли я какие-нибудь наркотики. Я говорю: «вы что издеваетесь? Мне нужно поесть и поспать! Моему ребёнку нужна помощь!» Никто не понимал, почему нельзя просто отвезти меня домой. Он и водитель вышли из машины и закрыли дверь, включив обогрев. Я решила, что они думают, что у меня коронавирус и что я безнадёжна. Я решила, что они ждут, когда я умру. А голоса соглашались со мной, говоря, что поэтому они включили отопление в машине, чтобы мне не страшно было умирать.

В тот момент в моей голове была какофония из голосов: там были все мои близкие, родные, друзья, мои учителя, психологи к которым я ходила, и вся просветлённая Индия, которая пыталась меня спасти. Они все ссорились между собой и пытались мне помочь.

И вот голос моей учительницы по патопсихологии автори-

тетно сообщила мне, что мой врач просто маньяк-никрофил. Он ждёт, когда я умру, чтобы изнасиловать меня в морге. А голос знакомого друга-врача, который работал в больнице с коронавирусомными больными, рассказывал мне что мой врач правда считает, что я безнадежный больной и что мы, врачи, правда просто ждём, пока все больные коронавирусом умрут.

Я не понимала почему мы стоим на каком-то отшибе? Что это за место?

И тут водитель скорой открыл дверь и вручил мне яблоко. Я поблагодарила и откусила кусочек. Я дала яблоко ребёнку: на мое удивление она, та, которая только начала кушать прикорм, у которой вылезло всего 4 зуба, вцепилась в это яблоко. Конечно, прожить она его не смогла, но немного сока попало ей в рот.

И тут приехал врач. Я сразу поняла, что это психиатр. Я обрадовалась! Я думала меня сейчас заберут и все, наконец, позади. Я сказала: «я клинический психолог, я хочу, чтобы вы про это знали!» Я думала я все ему расскажу, на всех вокруг пожалуюсь, и он спасёт меня из этого дурдома. Он спросил: «суицидальные мысли есть?», я ответила: «мои мысли сейчас максимально витальные!». Я начала жаловаться на всех вокруг, говорю: «магазины везде закрыты из-за пандемии, я не могу ничего купить поесть, мне нужна еда и сон; а врач думает, что я объелась наркотиков или что у меня коронавирус и держит здесь! Единственный нормальный чело-

век – водитель...!» Врач-маньяк скорой помощи посмотрел на меня и пренебрежительно спросил: «какой водитель?» Я непонимающе замолчала и посмотрела с растерянным видом на него. В смысле какой водитель? Врач закрыл дверь, а водитель скорой помощи стукнул мне через стенку кулаком, давая понять, что я не сошла сума. Я выдохнула и подумала: спасибо вам! Вы самая прекрасная галлюцинация, которая мне встретилась! Психиатр услышал стук и спросил у врача: «Водитель там? Зачем вы это делаете?»

Скорая уехала, а меня оставили в отделении полиции. Оказывается, все это время машина стояла на заднем дворе участка. Я поняла, что меня никуда не повезут. Тревога снова поднялась.

Я стояла в отделении, мой ребёнок был в одном носке, я пыталась кормить грудью. Рядом со мной ходили неприятные мужчины восточной национальности и смотрели на меня с мерзкой улыбкой. Мне стало неприятно, я пыталась спрятаться. Голоса сказали мне: «веди себя прилично, иначе у тебя отберут ребёнка!» Потом ко мне подошёл психиатр и произнёс: «Ведите себя прилично, иначе у вас отберут ребёнка!». Я как вкопанная стояла и смотрела на него. В начале психоза, две недели назад, меня пугали такие совпадения, но в тот момент я уже воспринимала это, как «знак» к которому нужно прислушаться. Врач уехал. Я осталась в отделении одна. Я и эти неприятные мужчины. У меня тряслись руки. Еду мне до сих пор никто не принес, сколько бы я не умоля-

ла и не сувала за неё денег, которые все это время лежали в моем кошельке, как бесполезные бумажки.

Я стала злиться, я перестала бояться и что-то объяснять, я стала требовать. Я подошло к окошку, за которым сидел полицейский и начала стучать в него и орать: «мне нужна еда и вода, вы понимаете?»

Может быть болезнь началась раньше? Примерно за год до того, как я услышала смех, я попала на приём к Свете. Меня привела к ней подруга. Я спрашиваю: «чем вы там занимаетесь?», – «пошли, увидишь!». А если я не хочу идти, значит «я не готова». Мне стало интересно к чему я там была не готова. Я пришла. На полу сидело человек десять, а около окна Света. Она включила музыку и все начали медитировать. Кто-то сидел, кто-то стоял, кто-то лежал. Я закрыла глаза и просто делала то, что хотела. «Растрясите плечи», – говорила она. Я послушалась и растрясла. А потом продолжила слушать музыку. Вышла я оттуда в потоке, ресурсе, моменте. Мне было так радостно и хорошо. Я вспомнила как в детстве стояла на детской площадке около дома и глядела на небо. Была зелёная листва на деревьях, дул легкий ветерок, а меня переполняло счастье и ощущения единения со всем миром. Я подумала: «Что это такое? Что она сделала?» Мне стало страшно. Потому что она ничего не делала. Просто ходила молча по комнате взад и вперед и разводила руками под музыку. А ещё почему-то сильно болел живот. Я была беременна в тот момент, но пока не знала об этом.

Второй раз я пришла к ней на пятом месяце беременности. Мне было скучно, подруга предложила сходить, а я не отказалась. После абсолютно непонятной лекции и медитации у меня вновь заболел живот. Ко мне подошла наша гуру и сказала, что у меня потоки с ребёнком не пересекаются. Я стала к ней ходить. Ещё бы не пошла: она беременной женщине сказала, что у неё какие-то потолки с ребёнком не пересекаются. Я объединяла потоки, изгоняла демонов, пробуждала ведьменскую силу... Если честно, я сама не понимала, чем я занимаюсь, но мой учитель называла эти процессы именно так. Все время, пока я к ней ходила, я пыталась понять: «о чем она говорит?». И удивлялась, что мне становилось спокойней после ее уроков. Говорила она о мужском и женском потоке, о звериной энергии, о плотном мире, инопланетном вирусе. Я прочитала ее книги. Я не понимала ни слова. А она отвечала: «сначала почувствуй, а потом поймёшь!». Со временем я начала чувствовать все больше и больше. И потоки, и демонов и так до тех пор, пока я не достигла просветления. Это просветление все как-то не так протекало, постоянно какие-то потоки и демоны мешали моему счастью. И тут я услышала смех.

Я ни за что не попала бы к ней. Все время считала себя достаточно умной и с долей здорового скептицизма относилась к таким практикам. Как Набоков писал: «...и Лолиты не оказалась бы никакой, если бы...», — не было в моей жизни психологии, в которую меня засосало, как в болото, в 2012

году. Психология это такая наука, которая граничит с материей и духом. Есть специалисты-психологи, которые в любой сложной ситуации рекомендуют сходить к психиатру и попить лекарства. А есть те, кто пытается понять, что случилось в твоей прошлой жизни, решая сегодняшнюю проблему. Мне были интересны и те, и те. И те, и другие не совсем понимают, о чем они говорят, на мой взгляд. Я тоже не понимаю. За моими плечами 5,5 лет лекций по клинической психологии, и больше 400 часов личной терапии и чем больше я погружалась в мир психологии, тем больше я не понимала: как этот мир устроен? Как психика устроена? Что такое норма и болезнь? И где граница? Граница здоровья. Или пойдём ещё дальше: где граница между мной и другими? Как отличить «эмпатию» – то, когда ты чувствуешь другого человека, от «проекции» – когда ты приписываешь ему те чувства, которые игнорируешь в себе? Поиск ответов на мои вопросы заводил меня все дальше. Меня бросало из крайности в крайность: я не находила удовлетворения ни на лекциях по психиатрии, ни на страницах эзотерических книг.

Но попытки понять, как устроено все вокруг были со мной до того, как я погрузилась в психологию. После школы я поступила в один из лучших в стране технических вузов. Я буквально чувствовала, как отлетает моя крыша, когда пыталась понять теорию относительности Эйнштейна, у меня болела сильно голова на лекциях по высшей математике и теоретической физики. Я совершенно не вписывалась в окру-

жение инженеров, математиков и других умных людей. Я сидела на задней парте и веселилась с мальчишками. Преподаватели смотрели на меня таким взглядом в котором читалось: «встретимся на экзамене», — а потом на экзамене ставили мне «пять» со словами: «ну надо же». Когда я — милостивая девочка с покрашенными ресницами, эмоциональная, с заливистым смехом, говорила, что учусь на «инженера конструктора крылатых ракет», в ответ часто слышала: «ну надо же». Это мне претило. Я решила, что это не мое место и ушла на третьем году обучения с хорошими отметками в академической справке. Может быть умные лекции сломали мой мозг? Моя преподавательница по нейропсихологии говорила: «я могу показаться Гитлером, но шизофрения — это болезнь умных людей; чтобы сломалось мышление должно быть то, чему можно сломаться». Высшая математика учит уделять внимание мелочам, это может сломать процесс обобщения. Сейчас объясню, что я пытаюсь сказать. Обобщение — это функция мышления, в которой мы выделяем «главное», пренебрегая несущественным. Например, если вас психолог просит сравнить граненый стакан и петуха, то главное в них то, что это живая и неживая природа, а не то, что у них есть рёбра, — рёбрами можно пренебречь. Но в математике все не так. Когда мы рассматриваем гиперболическую функцию, мы должны учесть, что она существует на всем числовом промежутке, кроме единственной точки! И эту точку мы должны рассмотреть, мы не мо-

жем про неё забыть. То есть даже самая незначимая деталь – важна! Все методики по мышлению в клинической психологии подразумевают иную логику. В них мы должны пренебречь несущественным, – в математике несущественного нет! Поэтому очень часто у людей с математическими способностями обнаруживают особенности мышления, граничащие с болезнью. Меня мучает вопрос: нас, гениальных математиков, научили так «латентно» мыслить? Или все началось раньше? Задолго до первых уроков математики. Воспитание? Или может даже гены?

Я родилась в высококонфликтной семье. В большой квартире на окраине Москвы нас жило девять человек: пять взрослых и четверо детей. Это была не коммуналка, это была наша квартира и наша большая семья. Семья, которая ни дня не могла провести без криков и ссор. Родители ругались из-за всего: «когда ты выйдешь из ванны/туалета», «кто накормил моего ребёнка сосисками», «теперь моя очередь смотреть телевизор», «хватит крутиться под ногами», – галдешь не прекращался весь день, а вместе с ним нарастали мои тревоги и страхи. Мне, маленькой, снились кошмары, я грызла ногти и ручки, у меня случались панические атаки, я много плакала из-за пустяков. Я чувствовала себя, как на пороховой бочке: постоянно было ощущение, что где-то сейчас рванет, кто-то сейчас закричит и с кем-то поссорится. От всего этого спасало только творчество. Я рисовала. Мне не хочется все своё детство мазать чёрной краской, были и хоро-

шие моменты: со мной играли, занимались, – но постоянные конфликты и крики поселили в моей душе базовую тревогу, которая фоном осталась со мной на всю жизнь. Детство закончилось, а тревога осталась со мной навсегда. Не знаю, получится ли у меня с ней справиться когда-нибудь.

А может дело не в детстве? И мою судьбу определили гены ещё до моего рождения? У моего отца шизофрения. Я никогда его не видела, а об его болезни узнала от двоюродного брата во взрослом возрасте. Первый психоз у него случился достаточно поздно, диагноз ему поставили после моего рождения и после того, как они с мамой окончательно поссорились и уехал к себе в родной город на Урал. Было мне тогда несколько месяцев. Представляю в каком стрессе находилась моя мама в свою беременность и в мое младенчество. Может не гены, а перинатальный период на меня повлиял? Вообще все шизофренногенные факторы, которые можно было собрать, – я собрала. И даже звёзды не на моей стороне. После выхода из психушки, знакомая астролог сказала, что должно было что-то случиться, – так у меня в натальной карте написано. Кто я такая, чтобы спорить со звёздами?

2. Мой психический статус

Сегодня у меня в анамнезе один психоз. Не то, что бы я ждала ещё одного, этого мне достаточно. Но мое оставшееся желание понять этот мир, достичь «просветления», ставит в опасность мое и без того хрупкое психическое здоровье.

Нас, психологов, учат, что у здорового человека тоже мо-

гут быть психозы. И лежа в больнице я думала о таком диагнозе для себя. Когда оттуда вышла, у меня на руках было направление в пнд с шифром по МКБ f23.1 – острое полиморфное психотическое расстройство с симптомами шизофрении. «Какая... такая... шизофрения?» Это слово застряло эхом в моей голове. Основной диагноз: психоз, – и я выкинула из головы это ненужное дополнение.

В больнице я провела две недели в остром отделении. В психиатрии есть парадокс: чем сильнее психоз, тем легче он лечится. Мой психоз был сильный и он поздно начался (в 27 лет). Ещё оставляет мне надежду то, что меня из него быстро вывели: всего за две недели, – это мало и это хорошо. Те психиатры, которые меня видели, говорили, что у меня нет «дефекта». Дефект, это такая штука, которая часто появляется у шизофренических больных после перенесённого психоза и остаётся с ними навсегда. Лечить его не умеют. Его у меня нет. Правда я заметила за собой, что стала менее эмоциональной, но раньше моя эмоциональность была зашкаливающей, так что, можно сказать, что я стала уравновешенней. Психоз меня «просветлил».

Находясь в психушке, в остром состоянии, я помню, как помыла стакан из-под воды. В кухне был чайник с водой и граненый стакан – один на всех. Я понимала, что после использования его никто не моет. После того, как я попила воды, я решила, что было бы правильно его помыть. Краем глаза мне казалось, что кто-то из санитаров на меня смотрит и

думает: «она ведёт себя, как адекватный человек». На ватных от лекарств ногах, с туманом в голове, я поперлась, держась за подоконник, мыть этот гребанный стакан после себя. Не понимаю зачем я это сделала.

Когда я попала в отделение, я знала, что ребёнок в безопасности и что сейчас позаботятся обо мне. Я слышала, как медсестры ходили по коридору и говорили: «где же еда, когда же принесут еду». Я тогда почувствовала их заботу, я почувствовала, что они это говорят, чтобы меня успокоить. И может быть из-за этого, а может из-за укола галопередола, я начала понимать, что со мной все будет хорошо и на самом деле я не умираю с голоду. Медсестра пришла взять у меня кровь. Я уснула. Проснувшись, лёжа на кровати, в пару метрах от меня, я увидела очень худую девушку, которую одевала санитарка. Я никогда не видела настолько худых людей. Было ощущение, что она сломается попалам, если эта женщина будет не аккуратна. С другой стороны, сидела другая больная в позе лотоса. Она медитировала и смотрела на меня со странной улыбкой на губах. Я поняла, что она тоже просветлённая и понимает, как и я, что тут происходит. Какая то женщина ходила по палате взад и вперёд и постоянно открывала окно. Мои голоса говорили, что те, кто открывает окна, хотят, чтобы мы все замёрзли и умерли, и вообще в целом, чтобы все человечество умерло. И что у таких людей инопланетный вирус в голове, о котором так долго мне говорила Света. Врачи ругались на эту женщину и закрыва-

ли окна обратно, врачи были на «нашей стороне», на стороне человечества, а не инопланетян. Так что... жизнь налаживается. «Закрой окно! Врачи не разрешают его открывать!» – сказала я, мне казалось, что медперсонал меня в этот момент полюбил. Они не знали, что на самом деле мы боремся с инопланетным вирусом, который перерос в коронавирус и пытается убить всех людей и «схлопнуть» Землю. Они перевели меня вместе с ней в другую палату, в надежде, что я прослежу за тем, чтобы она не открывала окно. Этой женщине нужно отдать должное, она не собиралась сдаваться. Я наорала на неё: «ты что издеваешься? закрой окно!» Видя, что мне становится хуже, они положили ее обратно в палату наблюдения.

Я не все помню с того периода острого состояния. Я помню, что у меня начались месячные. Но как они у меня начались и где я взяла прокладки я не помню. Я помню, как я в самом начале стояла в палате в углу, меня окружили врачи, которые пытались меня успокоить. Но как я оказалась в этом углу и чего именно я испугалась, я не помню. Я стояла в углу и меня осенило, что мне не нравится. Я выставила руку вперёд и громко закричала: «уколы пугают! У вас есть таблетки?» Они замерли, они не ожидали такого от меня услышать. В итоге мне сделали укол. Я помню, что он был. Но как меня поймали и держали, я не помню. Но мне не было так страшно, как было вначале. Я потихоньку начинала им доверять и мне переставало казаться, что меня хотят убить.

Ещё я не помню, где все это время была Ксюша, но я помню, как она бегала и ругалась на врачей за то, что они меня привязали к кровати. Тогда они привязали ее к соседней койке. Несмотря на то, что я была связана, я могла дотянуться до ее верёвок. Но что-то внутри меня подсказало, что не нужно их трогать, нужно просто перетерпеть, а то станет хуже. Я перестала к ним тянуться. Я посмотрела налево, – там лежала Ксюша, я посмотрела направо, там сидела бабушка, которая смотрела на нас и причитала: «да что же это... да что же вы делаете...» Голоса говорили мне, что я Геката, я соединяю противоположности: слева молодая девушка, справа – бабушка; слева должна выздороветь, справа – должна умереть. Мне стало больно: я не хотела, чтобы кто-то умирал. И тогда я начала смотреть на бабушку, слёзы покатались из моих глаз, и я подумала: «ты святая, спасибо тебе, что играешь эту роль на нашей планете и что твоя душа согласилась родиться на этой земле, сойти сума и умереть, кому-то надо было это сделать». Я не знаю почему, видимо ее не устраивала та роль, которую мои голоса ей отвели, но эта бабушка встала и сказала: «о господи», – а потом пошла ругаться на врачей, чтобы они нас развязали. Врачи и санитары стояли у двери и следили за нами. Я со своим психозом всех перебаламутила, привнесла красок в их и не без того не скучную жизнь.

Я помню, когда я перед госпитализацией только ходила по улицам с ребёнком и пыталась понять, куда мне идти,

я прошла мимо психиатрической лечебницы, мимо корпуса острого отделения, в котором в дальнейшем и лежала. Я задавалась вопросом: «куда мне идти?». И услышала ответ из окон будущего временного пристанища: «иди к нааааа-ам...идиии к наааам», — тихим, вкрадчивым хором голосов больных людей. Меня передернуло, «о господи...», подумала я, и пошла в сторону парка... Когда в итоге я оказалась в этом психиатрическом отделении, мне казалось, что все больные вокруг мне там рады, что они меня ждали. Что мы со своей просветленной Индией сейчас решим все их проблемы и все выздоровеют. Я рассказывала голосам о тонкостях клинической психологии и психиатрии, голоса моих учителей и бывших одноклассников дополняли меня, Света пыталась изгнать демонов и объединить потоки, вся битва экстрасенсов ругалась с ней и говорила, что она делает только хуже, просветлённая Индия во главе с Садхгуру пытались остановить этот кошмар, но лишь добавляли суеты в процесс. Я чувствовала себя миссией, спустившейся в ад, чтобы спасти планету.

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.